

Tartu Ülikool
Psühholoogia instituut

Grete Miškinyte

**EMOTSIOONIDE TEKKIMISE JA REGULEERIMISE ISEÄRASUSED
MITTEKOHANEVA PERFEKTSIONISMI PUHUL**

Magistritöö

Juhendajad: Andero Uusberg, *PhD*; Helen Uusberg, *PhD*

Läbiv pealkiri: Perfektsionistide emotsiooniregulatsioon

Tartu 2020

Emotsioonide tekkimise ja reguleerimise iseärasused mittekohaneva perfektsionismi puhul**Lühikokkuvõte**

Mittekohanevate perfektsionistide düsfunktsionaalsemat kohanemist on muuhulgas seostatud nende emotsiooniregulatsiooni raskustega, ehkki praeguseks pole veel selge, milles täpsemalt need raskused seisnevad. Töö eesmärgiks oli uurida, kas mittekohanevad perfektsionistid eristuvad oma kõrgema emotsionaalse reaktiivsuse, madalama regulatsioonivõime või mõlema poolest, võttes fookuseks ümberhindamise emotsiooniregulatsiooni strateegia. Probleemi uurimiseks kasutati vinjett-uuringut ja enesekohaseid küsimustikke. Valim koosnes 253-st inimesest, kes jagati latentsete profiilide analüüsiga mitteperfektsionistideks, kohanevateks perfektsionistideks ja mittekohanevateks perfektsionistideks. Tulemustest selgus, et mittekohanev perfektsionism on oluliselt seotud negatiivse afektiivsuse, neurootilisuse, depressiooni ja ärevuse sümptomite ning eneseraporteeritud emotsiooniregulatsiooni raskustega. Üllatav tulemus oli see, et ehkki mittekohanevad perfektsionistid raporteerivad küsimustikus vähesemat ümberhindamist, ei jäänud nad eksperimendis mõõdetud ümberhindamise tõhususe poolest alla ei kohanevatele ega mitteperfektsionistidele. Tulemusi võib selgitada sellega, et mittekohanevate perfektsionistide emotsiooniregulatsiooni raskused tulenevad kõrgemast reaktiivsusest, kuid mitte madalamast regulatsioonivõimest. Teiseks selgituseks võib olla see, et mittekohanevad perfektsionistid tulevad ümberhindamisega paremini toime, kui neid on selleks juhendatud.

Märksõnad: mittekohanev perfektsionism, emotsiooniregulatsioon, ümberhindamine, vinjett-uuring

Emotion Generation and Regulation in Maladaptive Perfectionism

Abstract

The dysfunctional psychological adjustment of maladaptive perfectionists has been associated with, among other things, their difficulties in regulating emotions, although it is not yet clear what said difficulties comprise. The aim of this study was to investigate whether maladaptive perfectionists differ in their higher emotional reactivity, lower regulatory capacity, or both, by focusing on reappraisal emotion regulation strategy. A vignette study and self-report questionnaires were used to address this problem. The sample consisted of 253 individuals who were divided into classes of non-perfectionists, adaptive perfectionists and maladaptive perfectionists using latent profile analysis. The results showed that maladaptive perfectionism is significantly associated with negative affectivity, neuroticism, symptoms of depression and anxiety and difficulties in self-reported emotion regulation. The somewhat surprising result was that although maladaptive perfectionists reported using less reappraisal, their ability to reappraise was not inferior to either adaptive perfectionists or non-perfectionists in the experiment. The results can be explained by the fact that the emotion regulation difficulties of maladaptive perfectionists are caused by higher reactivity rather than lower regulatory capacity. Another explanation may be that maladaptive perfectionists apply reappraisal more effectively if they are instructed to do so.

Keywords: maladaptive perfectionism, emotion regulation, reappraisal, vignette study

Sissejuhatus

Perfektsionism on justkui kahe teraga mõök, mis ühelt poolt soodustab kõrgete saavutuste poole pürgimist, teisalt aga võib põhjustada olulist distressi, kui neid eesmärke ei täideta. Viimastel aastakümnetel on üha rohkem tähelepanu hakatud pöörama perfektsionismi kahjulikule poolele ja selle seostele vaimse tervise probleemidega. Uuringud emotsiooniregulatsiooni valdkonnas on näidanud, et perfektsionistide emotsiooniregulatsiooni iseärasused võivad olla üheks põhjuseks, miks osa perfektsioniste oma täiuslikkuseihaga paremini toime tuleb kui teised. Ometi puudub selgus selles osas, millised need emotsiooniregulatsiooni eripärad täpsemalt on ehk kas mittekohanevad perfektsionistid eristuvad kõrgema reaktiivsuse, madalama regulatsioonivõime või mõlema poolest. Käesolev magistritöö püüab sellele küsimusele vastust leida, võttes luubi alla mittekohanevate perfektsionistide ümberhindamiseoskuse.

Perfektsionism ja psühholoogiline kohanemine

Perfektsionism on multidimensionaalne isiksuseomadus, mille keskmeks on täiuslikkuse poole püüdlemine, kõrgete eesmärkide seadmine ja hirm vigade tegemise ees (Flett ja Hewitt, 2002). Tegemist on küllaltki populaarse uurimisteeduga (Stoeber ja Joachim, 2018), millele lähenetakse mõnevõrra erinevate määratluste kaudu (Flett ja Hewitt, 2002; Stairs jt, 2012). Mõnedes käsitlustes on perfektsionism lihtsalt kõrgete standardite poole püüdlemine (Stoeber ja Otto, 2006), teistes hirm vigu teha (Greenspon, 2000), kolmandates lahknevus ideaalse ja tegeliku vahel (Slaney jt, 2001), neljandates oma väärtuse hindamine läbi oma saavutuste (Burns, 1980) ning viiendates „peaks-ide türannia” (Horney, 1950).

Siiski on tänapäeval suurem osa perfektsionismiuurijaid ühel nõul, et sõltuvalt kohanemismäärast saab eristada kohanevat ja mittekohanevat perfektsionismi (Cox, Enns ja Clara, 2002). Sellele lähenemisele pani aluse Hamachek (1978), kes eristas „normaalseid“ ja „neurootilisi“ perfektsioniste. Normaalseid ehk kohanevate perfektsionistide all peetakse silmas inimesi, kes püüdleavad kõrgete eesmärkide suunas ja tunnevad rõõmu, kui need sihid saavutatakse (Hamachek, 1978). Nad on oma eesmärkide suhtes paindlikud ega heitu pisivigadest. Neurootilised ehk mittekohanevad perfektsionistid aga seavad endale äärmiselt kõrgeid standardeid, mille poole

püüeldakse pea olematu eksimisruumiga (Hamachek, 1978). Neile on omane „kõik-või-mitte-midagi“ mõtlemisstiil, milles väiksemgi viga tähendab täielikku läbikukkumist. Erinevad uuringud on näidanud, et kui kohanev perfektsionism on seotud positiivse enesehinnangu ja üldise emotsionaalse heaoluga (Khodarahimi, 2010; Rice ja Preusser, 2002), siis mittekohanev perfektsionism on seotud negatiivse afektiivsuse (Gaudreau ja Thompson, 2010), madalama eluga rahuloluga (Ashby, Noble ja Gnilka, 2012) ja mitmete psühhopatoloogiatega nagu näiteks depressioon, ärevushäired, söömishäired ja stress (Kawamura jt, 2001; Moser, Slane, Burt ja Klump, 2012, Bieling, Israeli, & Antony, 2004).

Seni on ammendava vastuseta sageli esitatud küsimus, miks on mõne inimese perfektsionism kohanevam kui teisel (Blankstein, Dunkley ja Wilson, 2008). Erinevate vahendavate ja sekkuvate teguritena on tuvastatud ennekõike kiindumussuhe (Rice ja Mirzadeh, 2000), stress (Enns, Cox ja Clara, 2005) ja emotsiooniregulatsioon (Aldea ja Rice, 2006).

Kiindumussuhte ja perfektsionismi seoste kohta on leitud, et kohanevatele perfektsionistidele on omasem turvaline kiindumussuhe oma esmase hooldajaga ja mittekohanevatele perfektsionistidele mitteturvaline kiindumussuhe (Rice ja Mirzadeh, 2000). Samuti on leitud, et mittekohanevad perfektsionistid tajuvad oma vanemaid kriitiliste ja nõudlikemana ning vähem emotsionaalset tuge pakkuvatena kui kohanevad perfektsionistid. Seega võib turvaline ja toetav suhe vanemaga olla üks tegur, mis muudab kõrgete standardite poole pürgimise kohanevaks ilma kaasnevate kahjulike tagajärgedeta, kui neid standardeid ei saavutata (Rice ja Mirzadeh, 2000).

Erinevate uuringute alusel võib stress perfektsionismi ja kohanemismäära seost nii mõjutada ehk modereerida kui vahendada ehk mediteerida (Chang ja Rand, 2000; Chang, 2006, Ashby, Noble ja Gnilka, 2012). Stressi modereeriv roll lähtub diateesi-stressi mudelist, mille kohaselt psühholoogiline kohanemine sõltub stressi ja perfektsionismi koostoimest (Chang ja Rand, 2000). See tähendab, et kõrge tajutud stressi korral kogevad mittekohanevad perfektsionistid psühhopatoloogilisi sümptomeid, mida madala tajutud stressi korral ei kogeta (Chang ja Rand, 2000). Teised uuringud on näidanud, et stress võib olla ka vahendavaks mehhanismiks, mis selgitab seost mittekohaneva perfektsionismi ja psühholoogilise kohanemise vahel (Chang, 2000; Ashby, Noble ja Gnilka, 2012). Selle tulemuse kohaselt viib mittekohanev perfektsionism

kõrgema tajutud stressini, mis omakorda viib negatiivsema psühholoogilise kohanemiseni (Ashby, Noble ja Gnilka, 2012).

Emotsiooniregulatsiooni ja perfektsionismi seoseid on uuritud vähem, kuid praeguseks tehtud uuringud on andnud paljulubavaid tulemusi, et just emotsiooniregulatsiooni oskused võivad olla üheks oluliseks põhjuseks, miks kohanevad perfektsionistid saavad oma täiuslikkuseiha kontrollimisega paremini hakkama kui mittekohanevad perfektsionistid (Aldea ja Rice, 2006; Rudolph, Flett ja Hewitt, 2007). Emotsiooniregulatsioon väärrib perfektsionismi kontekstis uurimist ka sellepärast, et tegemist on suhteliselt konkreetse käitumisega, mida erinevalt vanematelt kaasasaadud kiindumussuhte muustrile või elus ettetulevale stressile on inimesel lihtsam suunata.

Emotsiooniregulatsioon ja ümberhindamine

Emotsioonide regulatsioon tähendab käitumisi, mille sihiks on kujundada seda, milliseid emotsioone inimene kogeb, millal need esinevad ja kuidas neid väljendatakse (Gross, 1998). Protsess hõlmab endas emotsionaalsete reageeringute tajumist, neile hinnangu andmist ja nende eesmärgipärast muutmist (Thompson, 1994). Inimesed reguleerivad oma emotsioone igapäevaselt nii teadlikult kui ka automaatselt ning regulatsiooni tulemus sõltub suuresti eesmärgist ja valitud strateegiast (Gross, 2013). Enamasti on emotsiooniregulatsiooni eesmärgiks negatiivsete emotsioonide intensiivsuse ja kestuse vähendamine ja positiivsete emotsioonide suurendamine, kuid teatud olukordades võib eesmärgiks olla ka vastupidine – negatiivsete emotsioonide suurendamine ja positiivsete vähendamine (Gross, 2013).

Selleks, et soovitud regulatoorsete eesmärkideni jõuda, kasutavad inimesed erinevaid strateegiaid. Emotsiooniregulatsiooni protsessi mudeli (Gross, 1998) kohaselt on võimalik eristada nelja emotsiooni tekke etappi, kus inimesel on võimalik oma emotsioone reguleerida. Nendeks on:

1. Situatsiooni valik ja muutmine, mis seisneb selliste situatsioonide vältimises, mis tekitavad soovimatuid emotsioone, ja sellistele situatsioonidele lähenemises, mis tekitavad soovitud emotsioone, või situatsiooni muutmises selliselt, et muutuks selle emotsionaalne mõju.

2. Tähelepanu suunamine, mis seisneb olukorra teatud aspektidele keskendumises, selleks et kontrollida emotsionaalset vastust.
3. Kognitiivne muutmine, mis seisneb olukorra tõlgenduse muutmises selliselt, et muutuks emotsionaalne vastus.
4. Vastuse muutmine, mis seisneb olukorra tõttu tekkinud subjektiivse tunde või käitumusliku ja füsioloogilise vastuse muutmises.

Emotsiooniregulatsiooni uuringutes keskendutakse sagedamini just kolmele viimasele etapile, mille levinumad näited on tähelepanu kõrvalejuhtimise, ümberhindamise ja allasurumise strateegia (Webb, Miles ja Sheeran, 2012). Neid strateegiaid võrdlevate uuringute alusel on üheks tõhusamaks emotsiooniregulatsiooni strateegiaks kognitiivne ümberhindamine ehk ümbertõlgendamine (*reappraisal*), mille korral inimene tõlgendab emotsionaalse stiimuli ümber nii, et muutuks tema emotsionaalne vastus. Eksperimentaalsetes uuringutes on leitud, et ümberhindamine muudab nii emotsiooni kogemuslikke, väljenduslikke kui ka füsioloogilisi komponente (Buhle jt, 2014; Webb, Miles ja Sheeran, 2012). Erinevalt tähelepanu kõrvalejuhtimise ja allasurumise meetoditest hõlmab ümberhindamine tähelepanu aktiivset suunamist emotsionaalsele stiimulile, mistõttu on selle efekt püsivam kui tähelepanu kõrvalejuhtimisel ja vähemate negatiivsete tagajärgedega kui ekspressiivse allasurumise puhul (Sheppes ja Gross, 2011; Gross, 1998; Ochsner ja Gross, 2005).

Korrelatiivsed uuringud on näidanud, et inimesed, kes kasutavad negatiivsete olukordade esinemisel ümberhindamist, kogevad rohkem positiivseid ja vähem negatiivseid emotsioone kui inimesed, kes ümberhindamist ei kasuta (Gross ja John, 2003). Samuti on neil inimestel parem stressitaluvus, kõrgem eluga rahulolu ning neil esineb vähem rumineerimist kui inimestel, kes kasutavad tunnete alla surumist (Gross ja John, 2003). Selle positiivsete omaduste tõttu on ümberhindamine leidnud laialdast kasutust ka erinevates teraapiates. See on oluline komponent näiteks kognitiiv-käitumuslikus teraapias, dialektilises käitumisteraapias ja psühhodünaamilises teraapias (Buhle jt, 2014).

Kuna ümberhindamise sisuks on emotsiooni tekitava olukorra tõlgenduste muutmine, siis tuleb kõigepealt mõista, mida peetakse silmas tõlgenduste all (Uusberg, Taxer, Yih, Uusberg, Gross,

2019). Tõlgendustel, mida võib vaadelda kui võrdlust soovitud olukorra ja tajutud olukorra vahel, on oluline roll emotsioonide tekkimisel (Frijda, 1993; Moors, 2009). Selleks, et tõlgendusi kirjeldada, on kasutusele võetud erinevaid tõlgendusdimensioone, mis väljendavad olukorra suhteliselt abstraktseid omadusi. Enamikes käsitlustes eristatakse tõlgendusdimensioone nagu olulisus (*relevance*), kooskõlasus eesmärgiga (*goal congruence*), kindlus (*certainty*), vastutus (*accountability*) ja toimetuleku potentsiaal ehk kontroll (*coping potential/control*; Moors, Ellsworth, Scherer ja Frijda, 2013). Näiteks võib inimene, kes on äsja bussist maha jäänud, tõlgendada olukorda nii, et see on tema jaoks oluline, see ei ole kooskõlas tema eesmärgiga, tal on vähe kindlustunnet selles osas, mis saama hakkab, ta tunneb, et tema vastutus selle olukorra tekkimisel on kõrge ning kontroll olukorra üle on madal. Ümberhindamist võib seega vaadata kui olukorrale antud hinnangute muutmist ühel või mitmel tõlgendusdimensioonil.

Tulenevalt sellest, et tõlgendus seisneb soovitud olukorra ja tajutud olukorra võrdluses, on üks viis tõlgenduse muutmiseks muuta soovitud olukorda ehk endale seotud eesmäärke. Näiteks Wangi ja kolleegide (2017) kohaselt suurendavad kõrgemad saavutuseesmärgid ootusi lõpptulemuse osas ja paraku ei suudeta neid alati täita. Eesmärgi mittetäitmine võib aga viia vähenenud enesekindlusele ja suurenenud eneskriitikani, mis omakorda võib põhjustada tugevaid emotsionaalseid reaktsioone. Selleks, et tekkinud negatiivseid emotsionaalseid reaktsioone vähendada, on üheks võimaluseks muuta oma eesmäärke (Pekrun ja Stephens, 2009). Nimelt on motivatsiooni uuringud näidanud, kuidas muutused eesmärkides võivad viia muutusteni emotsioonides (Uusberg jt, 2019). Tullis tagasi eelmise näite juurde: bussist maha jäänud inimene võib oma eesmärgi muuta ja mõelda, et tegelikult tal ei olegi vaja võimalikult kiiresti koju saada – nii mõeldes ei tundu järgmise bussi ootamine või jalutamine enam nii kohutav. Samuti on leitud seos, et inimesed, kes kasutavad rohkem ümberhindamist, on stressirohketes situatsioonides toimetuleku suhtes optimistlikumad ning seega vastupidavamad eesmärgi läbikukkumisega seotud pinges suhtes (Gross ja John, 2003).

Perfektsionistide emotsiooniregulatsioon

Ehkki perfektsionistide emotsiooniregulatsiooni eripärasid on hakatud uurima küllaltki hiljuti, on juba praeguseks leitud olulisi seoseid perfektsionismi ja emotsiooniregulatsiooni vahel (Aldea ja Rice, 2006). Erinevusi on leitud nii perfektsionistide ja mitteperfektsionistide vahel kui ka kohanevate ja mittekohanevate perfektsionistide vahel (Rudolph, Flett ja Hewitt, 2007). Lähtudes

käesoleva töö fookusest ja perfektsionismi multidimensionaalsest käsitlesest, keskendume siinkohal kohanevate ja mittekohanevate perfektsionistide emotsiooniregulatsiooni võrdlustele.

Üheks oluliseks leiuks on see, et kohanevad ja mittekohanevad perfektsionistid erinevad oma emotsionaalse reaktiivsuse poolest. Et täiuslikkuse saavutamine ei ole alati realistlik, tuleb perfektsionistidel paratamatult sagedamini silmitsi seista negatiivsete emotsioonidega, mis vajavad reguleerimist. Kohanevate perfektsionistide arusaamad edust ja läbikukkumisest on paindlikumad kui mittekohanevatel perfektsionistidel, mis lubab neil lihtsamini eemalduda eneskriitikast, kui see on vajalik ja kohane (Aldea ja Rice, 2006). Mittekohanevad perfektsionistid seevastu keskenduvad palju enesehindamisele ja võtavad mõõdupuuks ebarealistlikud standardid, mille tagajärjel sildistavad nad suure osa tulemustest läbikukkumisteks ning on seetõttu altimad kogema selliseid emotsioone nagu häbi, süütunne ja piinlikkus (Tangney, 2002). Seega võivad mittekohanevad perfektsionistid kogeda rohkem negatiivseid ennast hindavaid emotsioone kui kohanevad perfektsionistid või mitteperfektsionistid.

Lisaks reaktiivsusele erinevad kohanevad ja mittekohanevad perfektsionistid oma emotsiooniregulatsiooni harjumuste poolest. Aldea ja Rice (2006) uuringust selgus, et kohanevatel perfektsionistidel on emotsionaalsed enesereguleerimise mehhanismid, mis aitavad säilitada ja parandada nende tervislikku psühholoogilist funktsioneerimist vähendades negatiivset ja suurendades positiivset afektiivsust. Mittekohanevatel perfektsionistidel ei ole need mehhanismid piisavalt hästi välja kujunenud. Lisaks kasutavad mittekohanevad perfektsionistid negatiivsete emotsioonidega toimetulekuks düsfunktsionaalsemaid emotsiooniregulatsiooni strateegiaid nagu emotsioonide allasurumine, vältimine (*disengagement*) ja rumineerimine (Rudolph, Flett ja Hewitt, 2007; Aldea ja Rice, 2006). Emotsioonide allasurumine suurendab rumineerimist ja lahendamata negatiivne afekt koos perfektsionismile omase põhjalikkusega on oluliseks põhjuseks, miks mittekohanevad perfektsionistid tajuvad rohkem negatiivseid emotsioone kui kohanevad perfektsionistid (Prud'homme, 2017). On uuringuid, kus on leitud, et kohanevad perfektsionistid kasutavad rohkem ümberhindamise strateegiat kui mittekohanevad perfektsionistid (Rice ja Richardson, 2014), kuid on ka uuringuid, kus see tulemus ei ole kinnitust leidnud (Prud'homme, 2017). Prud'homme (2017) sõnul võib see viidata sellele, et ehkki kohanevatel perfektsionistidel on kalduvus kasutada funktsionaalsemaid emotsiooniregulatsiooni strateegiaid, ei tee nad seda alati automaatselt.

Seletusi, miks mittekohanevate perfektsionistide emotsiooniregulatsioon erineb kohanevate perfektsionistide omast, on mitmeid. Üheks põhjuseks võib olla liigne kognitiivne rigiidsus, mis ei võimalda negatiivset tulemust teise nurga alt vaadata (Egan, Piek, Dyck ja Rees, 2007). Ehkki kognitiivne rigiidsus on omane kõikidele perfektsionistidele (Ferrari ja Mautz, 1997), on selle juures suuremaks kannatajaks just mittekohanevad perfektsionistid (Bieling, Israeli, Smith ja Antony, 2003). Rigiidsusega on tihedalt seotud ka mittekohanevatele perfektsionistidele omane dihhotoomne mõtlemisstiil, mille puhul edu mõõdetakse vaid kahe kategooria abil – kas täielik edu või täielik ebaõnnestumine (Egan jt 2007, Shafran ja Mansell, 2001). Dihhotoomne mõtlemine jätab vähe ruumi paindlikkusele, mis on näiteks just ümberhindamise strateegia puhul äärmiselt oluline. Kohanevad perfektsionistid suudavad oma eesmärged paindlikumalt hinnata, mistõttu ei ole nende püüdlused nii tugevalt seotud negatiivsete tagajärgedega (Egan jt, 2007).

Teine võimalik seletus mittekohanevate perfektsionistide emotsiooni regulatsiooni raskustele on see, et mitmed regulatsioonistrateegiad, sealhulgas ümberhindamine, ei ole efektiivsed kõrge intensiivsusega afektiivses seisundis (Gross, 2013; Sheppes, Catran ja Meiran, 2009). Ümberhindamine on keeruline protsess, milleks on vaja kognitiivset ressursi ja toimivaid täidesaatvaid funktsioone – need kõrgema taseme kognitiivsed protsessid on akuutse stressi korral aga häiritud (Raio jt, 2013). Kuna mittekohanevate perfektsionistide „ebaõnnestumislävi“ on oluliselt madalam kui mitteperfektsionistidel, siis võib ka väiksem eksimus põhjustada niivõrd suurt emotsionaalset distressi, et olukorra ümberhindamine ei tule kõne alla.

Käesolev töö

Perfektsionismiuuringud on näidanud, et saame eristada ühelt poolt kohanevaid perfektsioniste, kes naudivad kõrgete standardite poole pürgimist, ja teiselt poolt mittekohanevaid perfektsioniste, kes kardavad oma standarditele alla jääda ja vigu teha. Praeguseks pole veel ammendavat vastust küsimusele, millest sõltub perfektsionismi kohanemismäär. Hiljutised uuringud viitavad võimalusele, et raskused emotsiooniregulatsioonis võivad olla üheks võtmekohaks selle välja selgitamisel.

Käesoleval töö on kolm peamist eesmärki. Esiteks, mittekohanevad perfektsionistid kogevad rohkem negatiivseid emotsioone kui kohanevad perfektsionistid või mitteperfektsionistid, kuid pole selge, kas see tuleneb nende tugevamast reaktiivsusest, nõrgemast regulatsioonivõimest või

mõlemast eelnimetatust. Meie esimeseks eesmärgiks on leida vastus sellele küsimusele. Teiseks, kui perfektsionistide emotsiooniregulatsiooni raskused tulenevad nende kognitiivsest paindumatuses või liiga intensiivsest afektiivsest seisundist, siis peaks selle all eriti tugevalt kannatama ümberhindamise emotsiooniregulatsiooni strateegia. Seega on meie teiseks eesmärgiks uurida, kas mittekohanevatel perfektsionistidel on raskusi olukordade ümberhindamisega. Töö kolmandaks eesmärgiks on minna veelgi sügavamale ja uurida, millest võiksid tuleneda mittekohanevate perfektsionistide ümberhindamiskõplikused – kas sellest, et nad ei suuda muuta oma tõlgendusi olukorrast või hoopis oma eesmäärke?

Nende eesmärkide saavutamiseks kontrollime kolme hüpoteesi paikapidavust. Esimese hüpoteesi kohaselt püstitavad mittekohanevad perfektsionistid kõrgemaid eesmäärke ja kogevad rohkem negatiivseid emotsioone kui mitteperfektsionistid (H1). Teise hüpoteesi kohaselt kasutavad mittekohanevad perfektsionistid vähem ümberhindamist kui kohanevad perfektsionistid ja mitteperfektsionistid (H2). Kolmandaks kontrollime hüpoteesi, et mittekohanevad perfektsionistid muudavad oma emotsioone, eesmäärke ja tõlgendusi ümberhindamise käigus vähem kui kohanevad ja mitteperfektsionistid (H3).

Hüpoteeside testimiseks koostasime originaalsed vinjetid ootamatutest olukordadest, mis võiksid esile kutsuda emotsioonide reguleerimist vajava seisundi, ja uurisime vastajate eesmäärke, olukorra tõlgendusi ja emotsionaalseid vastuseid. Seejärel andsime juhendi ümberhindamisstrateegia kasutamiseks ja mõõtsime reguleerimise järel toimunud muutusi eesmärkides, tõlgendustes ja emotsioonides. Lisaks palusime osalejatel täita enesekohaseid küsimustikke nende emotsionaalse enesetunde, isiksuseomaduste ning emotsiooniregulatsiooni harjumuste ja raskuste kohta.

Meetod

Valim

Uuringus osales kokku 356 inimest, kellest valimisse jäi 253 inimest. Lõppvalimisse jäid ainult need vastajad, kes vastasid vanusekriteeriumile (vähemalt 18-aastased), osalesid eksperimentaalses uuringuosas ja täitsid ära kõik enesekohased küsimustikud. Uuringus osalejatest

191 (75%) olid naised ja 62 (25%) mehed. Vastajate vanused varieerusid vahemikus 18 kuni 81 aastat, keskmine vanus oli 35,91 ($SD = 12,34$). Enamikul vastajatest (76%) oli kõrgharidus omandamisel või omandatud. Vastajad jõudsid uuringusse valdavalt läbi sotsiaalmeedia (59%) ja Novaatoris avaldatud artikli (23%) kaudu.

Protseduur

Uuring on kooskõlastuse saanud Tartu Ülikooli inimuuringute eetikakomiteelt. Kõik vastajad said enne uuringus osalemist tutvuda informeeritud nõusoleku lehega ja andsid uuringus osalemiseks nupuvajutusega nõusoleku.

Uuring viidi läbi Limesurvey veebiplatvormil. Osalejatele esitati lühivinjetid (lisa 1) ootamatutest olukordadest erinevates kontekstides ning paluti vastata, mida nad selles olukorras sooviksid, mõtleksid ja tunneksid. Kõigile uuritavatele esitati järgemööda kokku kolm lühivinjetit. Iga vinjeti puhul esitati uuritavatele esmalt vinjeti esimene pool, mis kirjeldas ootamatut olukorda kooli, töö või hobitegevuse kontekstis. Uuritavatel paluti paarikümne sekundi jooksul olukorda ette kujutada ning seejärel vastata küsimustele selle kohta, mida nad sellises olukorras tunneksid ja millised oleksid nende eesmärgid. Seejärel esitati vinjett uuesti koos lõpplahendusega, mis ei olnud täielik õnnestumine, kuid mitte ka ühemõtteline ebaõnnestumine (nt koolis hinne B). Lõpplahenduse eesmärgiks oli luua olukord, mis tekitaks perfektsionistides tugevama negatiivse reaktsiooni kui mitteperfektsionistides ning jätaks võimaluse tekkinud reaktsiooni ümberhindamise abil leevendada. Lõpplahenduse lugemise järel vastasid uuritavad uuesti küsimustele oma emotsioonide kohta, lisandusid küsimused olukorra tõlgendamise kohta.

Seejärel paluti uuritavatel olukord ümber hinnata eesmärgiga parandada oma emotsionaalset enesetunnet, vähendades negatiivseid või suurendades positiivseid emotsioone. Abistamiseks oli toodud lühike näide, mis selgitas ümberhindamise sisu (lisa 2). Uuritavatel paluti lühidalt kirja panna võimalusi, kuidas olukorda teises valguses näha. Uuritavatel paluti kirjeldada, mida nad tunnevad, mõtlevad ja soovivad nüüd, pärast olukorra ümberhindamist. Järgmiseks esitati küsimused, mis kontrollisid uuritava süvenemist, olukorra ettekujutamise keerukust ja emotsiooniregulatsiooni eesmärki (kas vähendada negatiivseid emotsioone või suurendada positiivseid). Lisaks anti võimalus lisada kommentaare vinjeti kohta. Eksperimentaalse osa

lõppedes paluti osalejatel täita enesekohased küsimustikud perfektsionismi, isiksuseomaduste, emotsionaalse enesetunde ja emotsioonide regulatsiooni kohta.

Töö autor panustas uuringu eesmärkide püstitamisse, disaini ja vinjettide väljatöötamisse, viis läbi pilootuuringu vinjettide arusaadavuse uurimiseks, osales andmete kogumises ja analüüsimises ning töötas kirjandusega.

Vinjetid

Uuringus kasutati 9 vinjetti, mis kirjeldasid kolmes kontekstis (töö, kool, hobi) ettetulevaid kolme tüüpi saavutusolukordi (meisterlikkusele, tulemusele või võidule orienteeritud). Otsustasime vinjettides kasutada erinevaid saavutusolukorra tüüpe, et suurendada uuringu tulemuste üldistatavust. Jagasime vinjetid kolme konteksti, et vältida ülekande-efekte, mis oleksid tekkinud, kui kontekst oleks kõikides vinjettides samaks jäänud.

Vinjettide koostamisel peeti silmas, et need:

- ei sisaldaks emotsioone kirjeldavaid termineid;
- viitaksid ainult ühele olukorra tüübile;
- oleksid võrdsed lähenemise ja vältimise motivatsiooni käivitamisel;
- oleksid võrdse pikkuse ja keerukusastmega.

Inimesed määrati juhuslikkuse alusel ühte kolmest rühmast (A, B või C). Iga rühm sai kolm vinjetti selliselt, et kõik vastajad said ühe meisterlikkusega, ühe tulemusega ja ühe võistluslikkusega seotud vinjeti, mis kõik erinesid konteksti poolest. Rühm A sai vinjettide kombinatsioonid 1) meisterlikkus x kool, 2) tulemus x töö ja 3) võistlus x hobi. Rühm B sai vinjettide kombinatsioonid 1) tulemus x kool, 2) võistlus x töö ja 3) meisterlikkus x hobi. Rühm C sai vinjettide kombinatsioonid 1) võistlus x kool, 2) meisterlikkus x töö ja 3) tulemus x hobi. Rühmadele esitati vinjetid sellises järjekorras nagu need siin ära toodud on.

Mõõdikud

Eksperimentaalne osa

Eesmärgid.

Saavutuseesmäärke mõõtvate küsimuste sõnastamisel lähtusime Elliotti, Murayama ja Pekruni (2011) 3x2 mudelist, mis on varasemalt edukust näidanud spordikontekstis. See mudel eristab kolme saavutuseesmärki tüüpi, milleks on meisterlikkus, võistluslikkus ja objektiivne tulemus ning iga eesmärgi puhul vältimisele ja lähenemisele keskenduvat versiooni. Meisterlikkuse eesmärk on seotud kompetentsi arendamisega läbi enese parandamise ja selle puhul kasutatakse võrdlusbaasina omaenda varasemaid saavutusi. Meisterlikkuse lähenemiseesmärgiks on ületada oma varasemaid tulemusi ja vältimiseesmärgiks on vältida oma varasematele tulemustele alla jäämist. Võistluslikkuse eesmärk lähtub kompetentsi hindamisest teistega võrreldes – selle lähenemiseesmärgiks on saavutada paremaid tulemusi kui teised ja vältimiseesmärgiks hoiduda teistele alla jäämisest. Objektiivse tulemuse eesmärki hinnatakse lähtuvalt mingist objektiivsest kriteeriumist ning selle lähenemiseesmärgiks on saavutada võimalikult hea tulemus ja vältimiseesmärgiks vältida halba tulemust.

Lähtuvalt 3x2 mudelist sõnastasime eesmärkide mõõtmiseks järgmised 6 väidet, mille puhul vastajad hindasid, kui võrd oluline see eesmärk nende jaoks antud olukorras on:

- saada hea tulemus (*tulemus, lähenemine*)
- vältida halba tulemust (*tulemus, vältimine*)
- olla parem kui varem (*meisterlikkus, lähenemine*)
- vältida oma tasemele alla jäämist (*meisterlikkus, vältimine*)
- olla teistest parem (*võistlus, lähenemine*)
- vältida teistele alla jäämist (*võistlus, vältimine*)

Tõlgendusdimensioonid.

Tõlgendusdimensioonide valikul lähtusime erinevate teoreetiliste mudelite kattumispunktidest (Moors, Ellsworth, Scherer ja Frijda, 2013). Valikusse jäid järgmised dimensioonid: kindlus, olulisus, eesmärgiga kooskõlasus, vastutavus ja toimetuleku potentsiaal. Neile dimensioonidele

tuginedes genereerisime definitsioonist lähtuvaid väiteid, mille mõistetavust testiti pilootuuringu käigus. Valikusse jäid järgmised 7 väidet, mille abil andsid vastajad teada, mida nad vinjetis kirjeldatud olukordades mõtleksid:

- saan hästi aru, mis selles olukorras toimub ja mis edasi saab (*kindlus*)
- toimuv on mulle oluline (*olulisus*)
- see olukord on mulle kasulik (*eesmärgiga kooskõlasus*)
- see olukord on mulle kahjulik (*eesmärgiga kooskõlasus*)
- see olukord on tekkinud minu tõttu (*vastutavus*)
- see olukord on tekkinud kellegi teise tõttu (*vastutavus*)
- suudan seda olukorda soovi korral muuta (*toimetuleku potentsiaal*)

Emotsioonid.

Emotsioone mõõdeti 9 küsimusega, mis sõnastati pikema saavutusemotsioonide küsimustiku eeskujul (Achievement Emotions Questionnaire). See küsimustik on akadeemilises keskkonnas näidanud head valiidsust ja reliaablust (Pekrun jt, 2011). Küsimustik lähtub Pekruni saavutusemotsioonide käsitlest, mis määratleb saavutustegevustega ja saavutuse tulemustega seotud emotsioone (Pekrun jt, 2011). Saavutusemotsioonide küsimustikus jagunevad emotsioonid kolme kategooriasse: tegevusemotsioonid (nauding, igavus, viha), prospektiivsed tulemise emotsioonid (lootusrikkus, ärevus, lootusetus) ja retrospektiivsed tulemise emotsioonid (kergendus, uhkus, häbi). Käesolevas töös kasutasime emotsionaalsete reaktsioonide mõõtmiseks järgmisi terminpaare, mille puhul vastajad hindasid, mil määral nad seda antud olukorras tunnevad:

- nauding, rõõm
- lootusrikkus, optimism
- uhkus, rahulolu
- kergendus, muretus
- viha, ärritus
- ärevus, kõhklus
- piinlikkus, häbi

- lootusetus, abitus
- igavus, tüdimus

Enesekohased küsimustikud

Eesti Multidimensionaalne Perfektsionismi Skaala (EMPS, Saarniit, 2000) on eesti keelde adapteeritud ja lühendatud versioon Frosti (1990) perfektsionismi mudelist. Küsimustik koosneb 28-st väitest ja sisaldab nelja alaskaalat: Isiklikud standardid, Korrastatus, Muretsemine vigade pärast ja Vanemate ootused ja kriitika. Enesekohaseid väiteid hinnatakse 5-pallisel Likerti tüüpi skaalal (0 – „ei nõustu üldse“ kuni 4 – „nõustun täiesti“). Käesolevas töös olid alaskaalade sisereliaabluse hindamiseks kasutatud Cronbachi alfad vahemikus 0,84-0,91, koguskoori $\alpha = 0,87$.

Lühendatud S5 Isiksuse Küsimustik (Konstabel jt, 2017). Küsimustikus on kokku 34 väidet, mis mõõdavad Suure Viisiku (neurootilisus, avatus, ekstravertsus, sotsiaalsus, meelekindlus) isikuomadusi. Enesekohaseid väiteid hinnatakse 7-pallisel skaalal (-3 „täiesti vale“ kuni 3 „täiesti õige“). Käesolevas töös olid alaskaalade Cronbachi alfad vahemikus 0,50-0,82.

Emotsionaalse Enesetunde Küsimustik, 2, versioon (EEK-2, Aluoja, Shlik, Vasar, Luuk ja Leinsalu, 1999). Küsimustik koosneb 28-st väitest ja sisaldab kuut alaskaalat: depressiivsus, üldine ärevus, agorafobia/paanikahäire, sotsiaalfoobia, asteenia ja unehäired. Vastajal palutakse hinnata 5-pallisel Likerti tüüpi skaalal (0 – „üldse mitte“ kuni 4 – „pidevalt“), kuivõrd on väites esitatud probleem teda viimase kuu jooksul häirinud. Käesolevas töös olid alaskaalade Cronbachi alfad vahemikus 0,72-0,91, koguskoori $\alpha = 0,93$.

Positiivse ja negatiivse afekti skaala (PANAS, Watson, Clark ja Tellegen, 1988) eesti keelde adapteeritud versioon (Realo ja Allik, 1997) koosneb 20-st väitest, millest 10 mõõdavad positiivsete emotsioonide ja 10 negatiivsete emotsioonide kogemist viimase paari nädala jooksul. Vastajad hindavad emotsioonide sagedust 5-pallisel Likerti tüüpi skaalal (1 – “väga vähe või üldse mitte” kuni 5 – “äärmiselt või väga suurel määral”). Käesolevas töös olid alaskaalade Cronbachi alfad 0,91 ja 0,92.

Emotsiooni Regulatsiooni Raskuste Skaala (DERS, Gratz ja Roemer, 2004) eesti keelde adapteeritud versioon (Vachtel, 2011) mõõdab nii üldist emotsioonide regulatsiooni raskuste konstrukti kui ka selle mitmeid aladimensioone. Skaalas on 34 väidet, mis jagunevad 6 alaskaalasse: Emotsionaalsete reaktsioonide mitte-aktsepteerimine, Raskused eesmärgipärasel tegevuses, Emotsionaalse selguse puudumine, Emotsioonide mitte-teadvustamine, Impulsi kontrolli raskused ja Emotsiooni regulatsiooni strateegiate puudumine. Vastajal palutakse hinnata väidete kehtivuse sagedust 5-pallisel Likerti tüüpi skaalal (1 – „peaaegu mitte kunagi“ kuni 5 – „peaaegu alati“). Käesolevas töös olid alaskaalade Cronbachi alfad vahemikus 0,78-0,90, koguskoori $\alpha = 0,93$.

Emotsiooni Regulatsiooni Küsimustik (ERQ, Gross ja John, 2003) täiendatud ja eesti keelde kohandatud versioon (Liiv, 2020) mõõdab kolme levinud emotsiooniregulatsiooni strateegia – ümberhindamine, allasurumine ja tähelepanu kõrvalejuhtimine – rakendamist. Skaalas on kokku 28 küsimust ja see jaguneb kaheks erinevaks osaks: Harjumused ja Enesetõhusus. Neist esimene mõõdab eelmainitud emotsiooniregulatsiooni strateegiate kasutamise sagedust ja teine enesetajutud suutlikkust neid rakendada. Vastajatel palutakse hinnata väidete paikapidavust 7-pallisel Likerti tüüpi skaalal (1 – “ei nõustu üldse” kuni 7 – “nõustun täielikult”). Käesolevas töös olid Harjumuste skaala alaskaalade Cronbachi alfad vahemikus 0,73-0,86, Enesetõhususe alaskaalade alfad olid vahemikus 0,83-0,92.

Andmetöötlus

Andmetöötluseks kasutati vabavaralist statistikaprogrammi R-3.6.2 ja RStuudio, joonised on tehtud paketiga *ggplot*. Keskmiste võrdlemiseks kasutasime t-teste ja dispersioonanalüüsi, seoste uurimiseks korrelatsioonanalüüsi. Medieerimisanalüüsiks kasutasime R-i paketi *bmlm* (Vuorre ja Bolger, 2018), mis võimaldab teha Bayesi mitmetasemelisi medieerimismudeleid. Perfektsionismiklasside loomiseks kasutasime latentsete profiilide analüüsi, millega on võimalik tuvastada erinevaid latentsete tunnuste profiile. Kasutasime R-i paketti *tidyLPA* (Rosenberg jt, 2019) ja koostasime mudeli 1 kuni 5-klassilise lahenduse jaoks. Eksperimendi regulatsiooni efektide uurimiseks kasutasime lineaarseid segamudeleid, mis kasutavad hierarhilist modelleerimist võttes arvesse nii fikseeritud kui juhuslikke efekte. Segamudelite loomiseks kasutasime R-i paketti *lme4* (Bates, Sarkar, Bates, Matrix, 2007).

Tulemused

Vinjetid

Kuna tegemist on ise välja töötatud originaalsete vinjettidega, kontrollisime esmalt seda, kui hästi loodud vinjetid meie ootustele vastasid. Vinjettide väljatöötamisel pidasime silmas, et need oleksid üksteisega võimalikult sarnased ja erineksid vaid saavutusolukorra tüübi – meisterlikkus, võistlus, tulemus – poolest. Et selles veenduda, uurisime, milliseid eesmärke, tõlgendusi ja emotsioone vinjetid vastajates tekitasid enne regulatsioonijuhiste rakendamist.

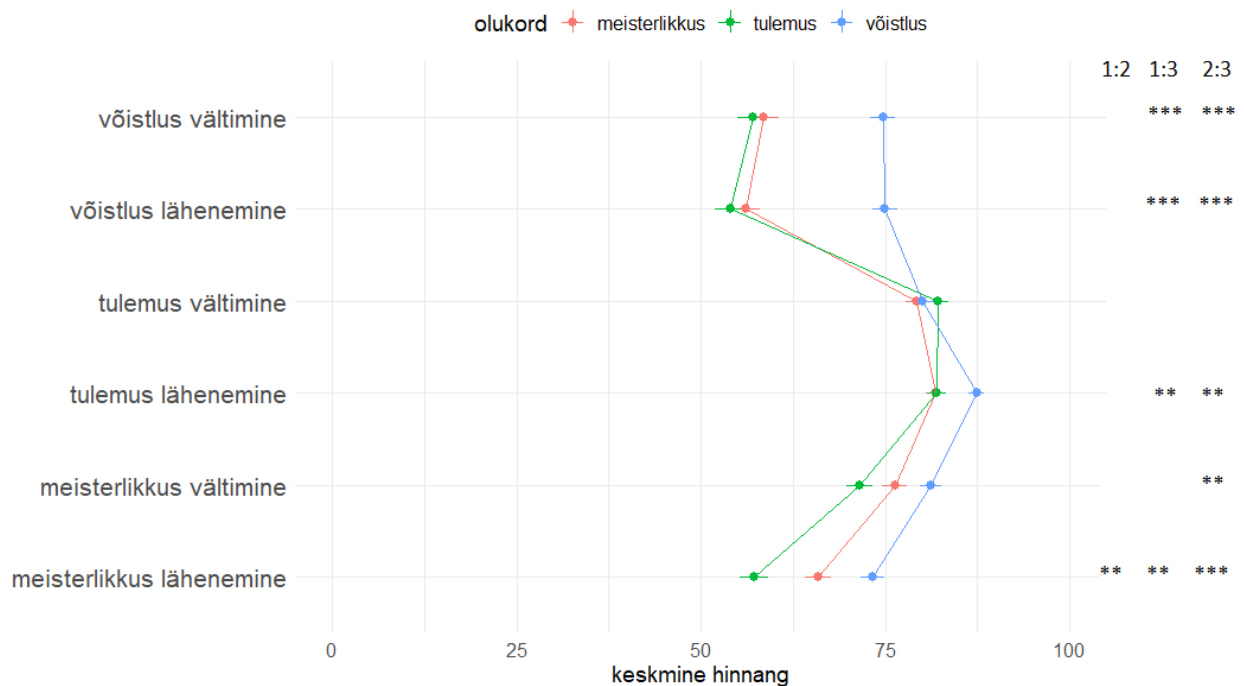
Järgnevalt on välja toodud, kuidas sama olukorratüüpi kolmes erinevas kontekstis kirjeldavad vinjetid omavahel korreleerusid erinevate konstruktide mõõtmiseks kasutatud küsimuste keskmiste skooride alusel (tabel 1). Korrelatsioonid on arvatud vinjeti keskmiste skooride vahel ehk näiteks meisterlikkuse reall näeme, kuidas omavahel korreleeruvad vinjetid meisterlikkus x kool, meisterlikkus x töö ja meisterlikkus x hobi. Tabelist 1 näeme, et samale saavutusolukorrale keskenduvad vinjetid on omavahel tugevalt korreleeritud, mis tähendab, et keskmisi reaktsioone ei mõjutanud palju see, kas tegemist oli kooli, töö või hobi kontekstiga. Järgmiseks vaatasime, kuidas olukorrapõhised vinjettide grupid üksteisest erinesid (joonised 1–3).

Tabel 1. Vinjettide omavaheline korrelatsioon olukorratüüpide kaupa enne regulatsiooni

<i>Mõõtmise aeg</i>	Eesmärk	Emotsioon	Tõlgendus	Emotsioon
	<i>Pärast vinjeti I poolt</i>		<i>Pärast vinjeti II poolt</i>	
Meisterlikkus	$r = 0,95$ (0,91–0,98)	$r = 0,97$ (0,95–0,99)	$r = 0,95$ (0,91–0,99)	$r = 0,65$ (0,39–0,87)
Võistlus	$r = 0,77$ (0,71–0,84)	$r = 0,95$ (0,93–0,99)	$r = 0,95$ (0,92–0,99)	$r = 0,98$ (0,98–0,99)
Tulemus	$r = 0,92$ (0,87–0,99)	$r = 0,97$ (0,95–0,99)	$r = 0,89$ (0,82–1,00)	$r = 0,99$ (0,98–1,00)

Eesmärgid

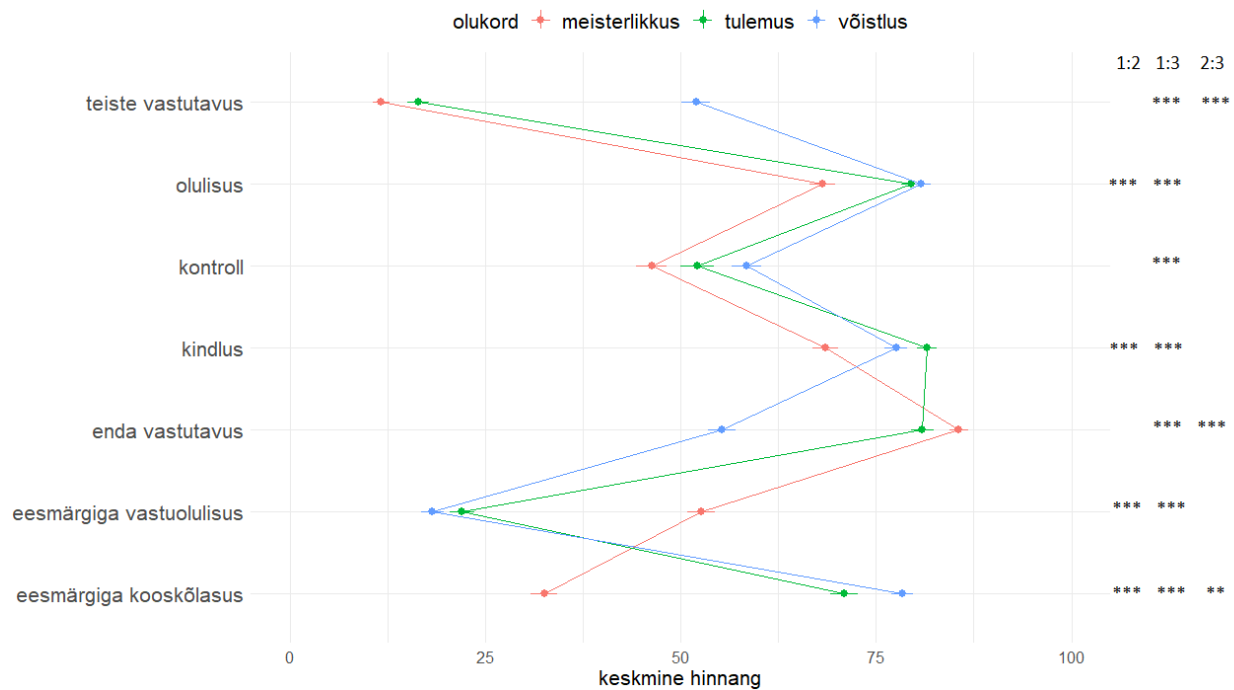
Eesmäärke hinnati skaalal 0–100, kus suurem number tähistab suuremat olulisust. Jooniselt 1 on näha, et regulatsiooni eelselt peeti kõikide olukorratüüpide puhul olulisemaks hea tulemuse saavutamist ja halva vältimist. Võistlusega seotud eesmäärke ehk teistest parem olemist ja teistele allajäämise vältimist peeti veidi vähem oluliseks. Need erinevused on väikseimad võistluslikkuse olukordade puhul, mis on ka ootuspärane, sest neis vinjettides rõhuti enam teistega võrdlemisele. Samuti selgus, et võistluslikkuse olukorra vinjettide puhul püstitati üldiselt kõrgemaid eesmäärke kui meisterlikkusele ja tulemusele keskenduvate vinjettide puhul. Meisterlikkuse ja tulemuslikkusega seotud olukordades pidasid vastajad oluliseks sarnaseid eesmäärke. Suurem erinevus tuli sisse vaid eneseületusega seotud eesmärkides, mida meisterlikkusega olukordade puhul peeti olulisemaks. Ka see oli ootuspärane, sest meisterlikkuse puhul kasutatakse võrdlusbaasina omaenda varasemaid tulemusi.



Joonis 1. Olukorrapõhiste vinjetigruppide keskmised eesmärkide hinnangud enne regulatsiooni. Haarad tähistavad standardvigu. Tulp 1:2 tähistab meisterlikkuse olukorra erinevust tulemuse olukorrast, 1:3 meisterlikkuse olukorra erinevust võistluslikkuse olukorrast, 2:3 tulemuse olukorra erinevust võistluslikkuse olukorrast; tärnid tähistavad erinevuse olulisust: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Tõlgendused

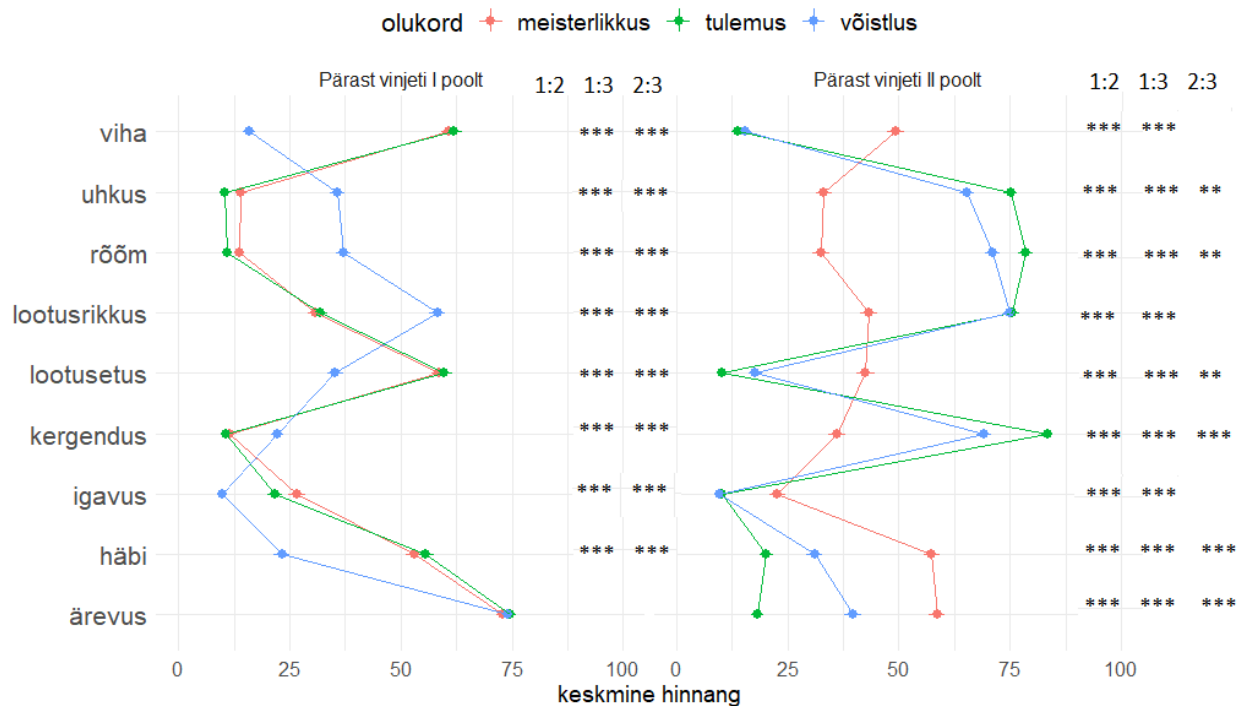
Tõlgendusi hinnati skaalal 0–100, kus suurem number tähistab suuremat nõustumist etteantud tõlgendusega. Jooniselt 2 on näha, et üldiselt hinnati olulisust, kindlustunnet ja kontrolli toimuva üle kõrgeks kõikide olukorratüüpide puhul. Erinevuste juures näeme, et võistluslikkusele fokuseeritud vinjettide puhul hinnati teistest sõltuvust kõrgemaks ja enda vastutust madalamaks kui meisterlikkuse ja tulemuse vinjettide puhul. Tulemus on ootuspärane, sest võistluslikkuse olukorra puhul toimus võrdlus teistega. Üheks huvitavaks tulemuseks on see, et eesmärgiga kooskõlasust hinnati meisterlikkuse puhul oluliselt madalamaks kui teiste olukorratüüpide puhul. Üheks põhjuseks võib olla see, et meisterlikkuse vinjettide puhul tajusid vastajad suuremat omapoolset vastutust ja väiksemat selgust olukorra suhtes.



Joonis 2. Olukorrapõhiste vinjetigruppide keskmised tõlgenduste hinnangud enne regulatsiooni. Haarad tähistavad standardvigu. Tulp 1:2 tähistab meisterlikkuse olukorra erinemist tulemuse olukorrast, 1:3 meisterlikkuse olukorra erinemist võistluslikkuse olukorrast, 2:3 tulemuse olukorra erinemist võistluslikkuse olukorrast; tärnid tähistavad erinevuse olulisust: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Emotsioonid

Emotsioone mõõdeti nii pärast vinjeti esimest poolt kui pärast lõpplahenduse teadasaamist. Emotsioone hinnati skaalal 0–100, kus suurem number tähistab emotsiooni intensiivsemat tajumist. Jooniselt 3 on näha, et pärast vinjeti esimese poole lugemist tekitasid meisterlikkuse ja tulemuse vinjetid väga sarnaseid emotsioone – kõrge viha, lootusetus, häbitunne ja ärevus. Pärast võistluslikkuse vinjettide esimese poole lugemist tundsid lugejad end lootusrikkamalt ja rõõmsamalt, kuid ärevus oli siingi kõrge. Põhjuseks võib olla see, et ootamatu konkurentide hulk ei mõjunud vastajatele nii hirmutavalt kui ootamatu ajapiirang või ootamatu nõue. Pärast vinjettide teise poole lugemist ja lõpplahenduse teadasaamist tunti võistluslikkuse ja tulemuse vinjettide puhul rohkem kergendust, rõõmu ja lootust kui meisterlikkuse vinjettide puhul. See tähendab, et oma varasemale tulemusele allajäämisel tunti rohkem ärevust ja viha kui teistele kaotades või maksimumist madalama tulemuse saamisel.

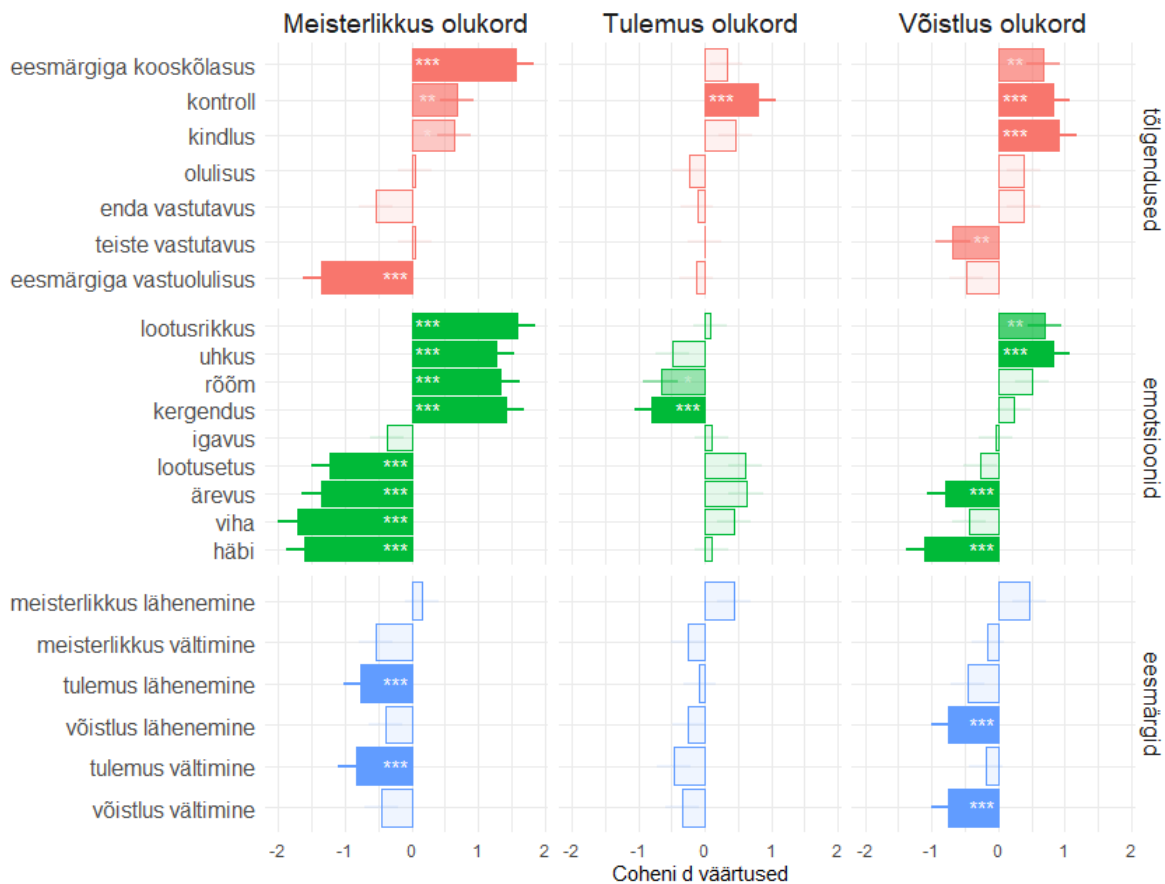


Joonis 3. Olukorrapõhiste vinjetigruppide keskmised emotsioonide hinnangud pärast vinjeti esimese ja teise poole lugemist. Haarad tähistavad standardvigu. Tulp 1:2 tähistab meisterlikkuse olukorra erinevust tulemuse olukorrast, 1:3 meisterlikkuse olukorra erinevust võistluslikkuse olukorrast, 2:3 tulemuse olukorra erinevust võistluslikkuse olukorrast; tärnid tähistavad erinevuse olulisust: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et eelanalüüsid näitavad vinjetigruppide sisest head võrreldavust ja valiidsust. Olukorratüüpide siseselt on vinjetid omavahel tugevalt korreleeritud eesmärkide, tõlgenduste ja emotsioonide lõikes. Olukordade vahelised erinevused eesmärkides ja tõlgendustes on valdavalt ootuspärased ja annavad tunnistust sellest, et erinevate saavutusolukordade uurimine on tulemuste üldistatavuse seisukohalt oluline.

Regulatsioon

Et uurida, kas ja kuidas ümberhindamiskspereiment toimis, arvutasime välja Coheni d efektisuurused ja viisime läbi rea t -teste sõltuvate rühmade võrdlemiseks. Testidega võrreldi eesmärgi, tõlgenduste ja emotsiooni küsimuste vastuseid, mis olid antud enne ja pärast reguleerimist. Et ära hoida mitmesest testimisest tulenevaid valepositiivseid vastuseid korrigeerisime t -testide p -väärtusi Holmi meetodil. Kuna eelnevad tulemused näitasid, et vinjetid põhjustasid olukorratüüpide lõikes erinevaid reaktsioone, analüüsisime neid tüüpide kaupa eraldi. Tulemused on esitatud joonisel 4.



Joonis 4. Muutused pärast regulatsiooni tõlgenduste, emotsioonide ja eesmärkide lõikes. Haarad tähistavad usaldusvahemikke; tärnid muutuse olulisust: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Tulemustest selgus, et regulatsiooni abil muutusid nii tõlgendused, emotsioonid kui eesmärgid, samuti see, et olukorratüüpe reguleeriti erinevalt. Jooniselt 4 on näha, et kõige suuremad muutused kaasnesid regulatsiooniga meisterlikkuse olukorratüübi puhul ja kõige väiksemad tulemuse olukorratüübi puhul. Need tulemused võivad olla seotud eelnevalt selgunud asjaoluga, et meisterlikkuse olukorratüüp põhjustab kõige negatiivsemaid reaktsioone ning vajab seetõttu kõige rohkem reguleerimist. Tulemuse olukorratüüpi kuuluvad vinjetid põhjustasid aga kõige positiivsemaid emotsioone, mis võib seletada sealset madalamat regulatsiooni.

Eesmärkide olulisust ümberhindamise käigus pigem vähendati. Pärast regulatsiooni peeti võistluslikkuse olukordade puhul statistiliselt vähem oluliseks teistest parem olemist ($d = -0,75$, $p < 0,001$) ja teistele allajäämise vältimist ($d = -0,75$, $p < 0,001$), meisterlikkuse puhul aga hinnati vähem oluliseks hea tulemuse saamist ($d = -0,77$, $p < 0,001$) ja halva tulemuse vältimist ($d =$

-0,84, $p < 0,001$). Tulemuse olukorratüübi puhul ei olnud eesmärkide tähtsuse vähenemine statistiliselt oluline.

Tõlgenduste muutustes on näha, et regulatsiooni käigus suurendati eelkõige tajutud kontrolli – see muutus oli statistiliselt oluline kõigi olukorratüüpide puhul ($d > 0,68$, $p < 0,01$). Võistluslikkuse ja meisterlikkuse olukorratüüpide puhul suurendati lisaks veel eesmärgiga kooskõlasust ($d > 0,68$, $p < 0,01$) ja kindlustunnet ($d > 0,64$, $p < 0,05$). Seega üldiselt hinnati ümberhindamise käigus olukorda enda jaoks kasulikumaks ning suurendati oma kindlustunnet olukorras toimuva ja selle muutmise võimalikkuse suhtes. Lisaks vähendati võistluslikkuse olukorratüübi puhul teiste vastutust ($d = -0,68$, $p < 0,01$) ja meisterlikkuse puhul eesmärgiga vastuolulisust ($d = -1,35$, $p < 0,001$).

Vaadates muutusi emotsioonides nägime, et meisterlikkuse ja võistluslikkuse olukorratüüpide puhul suurenesid regulatsiooni toimetel positiivsed emotsioonid ja vähenesid negatiivsed emotsioonid. Mõlema olukorratüübi puhul suurenesid oluliselt lootus ($d > 0,69$, $p < 0,01$) ja uhkus ($d > 0,82$, $p < 0,001$) ning vähenesid ärevus ($d > -0,80$, $p < 0,001$) ja häbi ($d > -1,11$, $p < 0,001$). Meisterlikkuse olukorra tüübi puhul suurenesid lisaks ka rõõm ($d = 1,34$, $p < 0,001$) ja kergendus ($d = 1,42$, $p < 0,001$) ning vähenesid lootusetus ($d = -1,23$, $p < 0,001$) ja viha ($d = -1,72$, $p < 0,001$). Tulemuse olukorra tüübi puhul nägime aga vastupidist pilti – oluliselt vähenesid kergendus ($d = -0,80$, $p < 0,001$) ja rõõm ($d = -0,67$, $p < 0,05$).

Need tulemused kinnitavad, et regulatsiooni eksperiment õnnestus ja üldiselt suutsid inimesed oma emotsioone parandada. Järgmiseks soovisime teada saada, kuidas seda tehti. Täpsemalt uurisime seda, kas muutused tõlgendusdimensioonidel ja eesmärkides vahendasid ümberhindamise mõju emotsioonide muutustele. Selleks viisime läbi hierarhilised medieerimisanalüüsid. Sõltumatuks muutujaks oli kõigis mudelites regulatsiooni tingimus (enne või pärast regulatsiooni) ja sõltuvaks muutujaks emotsioonide muutus. Emotsioonide muutuse vaatlemiseks moodustasime kõikide emotsioonide (va igavus) keskmistamise teel valentsi agregaatmuutuja, kuhu negatiivsed emotsioonid panustasid ümber pööratult. Jätsime igavuse agregaatmuutujast välja, kuna selle korrelatsioonid teiste emotsioonidega olid nõrgad.

Võimalike vahendavate muutujatena kaasasime need tõlgendusdimensioonid ja eesmärgid, mis regulatsiooni käigus statistiliselt oluliselt muutusid: tõlgendusdimensioonidest eesmärgiga

kooskõlasus, tajutud kontroll ja kindlustunne ning eesmärkidest võistluslikkuse ja tulemusega seotud eesmärgid. Eesmärgiga kooskõlasuse uurimiseks moodustasime agregaatmuutuja eesmärgiga kooskõlasuse ja vastuolulisuse küsimustest. Võistluslikkuse ja tulemuse eesmärgi puhul koostasime agregaatmuutujad, mis sisaldasid endas nii lähenemis- kui vältimiseesmärki. Tabelis 2 on välja toodud medieerimiseefekti seosekordaja (*me* – *mediated effect*) ning medieerimiseefekti osakaal (*pme* – *proportion effect mediated*), mis näitab kui suure osa otsesest efektist medieerimiseefekt ära seletab. Tabelist leiab ka 95% usaldusintervallid, mille kohaselt medieerimiseefekt esineb siis, kui usaldusvahemik ei sisalda 0-i.

Tabel 2. Medieerimisanalüüsi tulemused mediaatorite kaupa

	Eesmärgiga kooskõlasus	Kindlus	Kontroll	Võistluslikud eesmärgid	Tulemuse eesmärgid
me	5,69	3,05	2,35	0,14	-0,36
(95% CI)	(3,99, 7,48)	(2,02, 4,22)	(1,49, 3,32)	(-0,21, 0,53)	(-0,88, 0,14)
pme	0,86	0,47	0,36	0,02	-0,06

Märkused: *me* = medieerimiseefekt, *pme* = medieerimiseefekti osakaal, 95% CI = usalduspiirid

Medieerimisanalüüsi tulemustest selgus, et emotsioonide muutumist vahendasid muutused tõlgendusdimensioonidel, kuid mitte eesmärkides. Kõige suurem vahendav mõju oli eesmärgi kooskõlasuse muutusel, millest medieerimiseefekt seletas ära koguni 86% otsesest efektist. See tähendab, et emotsioone parandas eelkõige olukorra kasulikumaks (ja vähem kahjulikumaks) tõlgendamine. Emotsioonide muutust vahendasid osaliselt ka muutused tõlgendustes „saan hästi aru, mis selles olukorras toimub ja mis edasi saab” ja “suudan seda olukorda soovi korral muuta”, mis seletasid ära vastavalt 47% ja 36% otsesest efektist.

Perfektsionism

Perfektsionismi küsimustiku koguskoorid varieerusid vahemikus 21 kuni 89, keskmine oli 52,16 (*SD* = 14,5). Skoorid jaotusid normaaljaotuslikult. Kõrgemaid skooore saadi alaskaaladel Korrastatus (*M* = 19,07, *SD* = 5,13) ja Isiklikud standardid (*M* = 16,35, *SD* = 6,03), madalamaid skooore skaaladel Muretsemine vigade pärast (*M* = 8,90, *SD* = 6,12) ja Vanemate ootused ja kriitika (*M* = 7,85, *SD* = 5,72). Alaskaalade omavahelised korrelatsioonid olid ootuspäraselt tugevamad

skaalade Muretsemine vigade pärast ja Vanemate ootused ja kriitika vahel ($r = 0,44, p < 0,001$) ning skaalade Isiklikud standardid ja Korrastatus vahel ($r = 0,34, p < 0,001$).

Viisime läbi latentsete profiilide analüüsi, et klassifitseerida uuringus osalejaid perfektsionismi skooride alusel. Kuivõrd perfektsionismi alaskaalade hajuvused olid väga sarnased ja korrelatsioonid suhteliselt ühesugused, kohaldasime andmetele suhteliselt parsimoonse latentsete klasside mudeli, mis eeldab indikaatorite variatiivsuse ja kovariatiivsuse võrdsust. Võrdlesime lahendeid 1 kuni 5 klassiga mitmete näitajate alusel, mis on toodud tabelis 3. Ennekõike pöörasime tähelepanu valimi suurusele kohandatud Bayesi informatsioonikriteeriumile (saBIC), mille väiksem väärtus viitab paremale mudeli sobivusele. Lisaks vaatasime BLRT (Bootstrap Likelihood Ratio test) p -väärtuseid, mis hindavad seda, kas mudel paraneb oluliselt, kui talle lisada veel üks klass (McLachlan ja Peel, 2000).

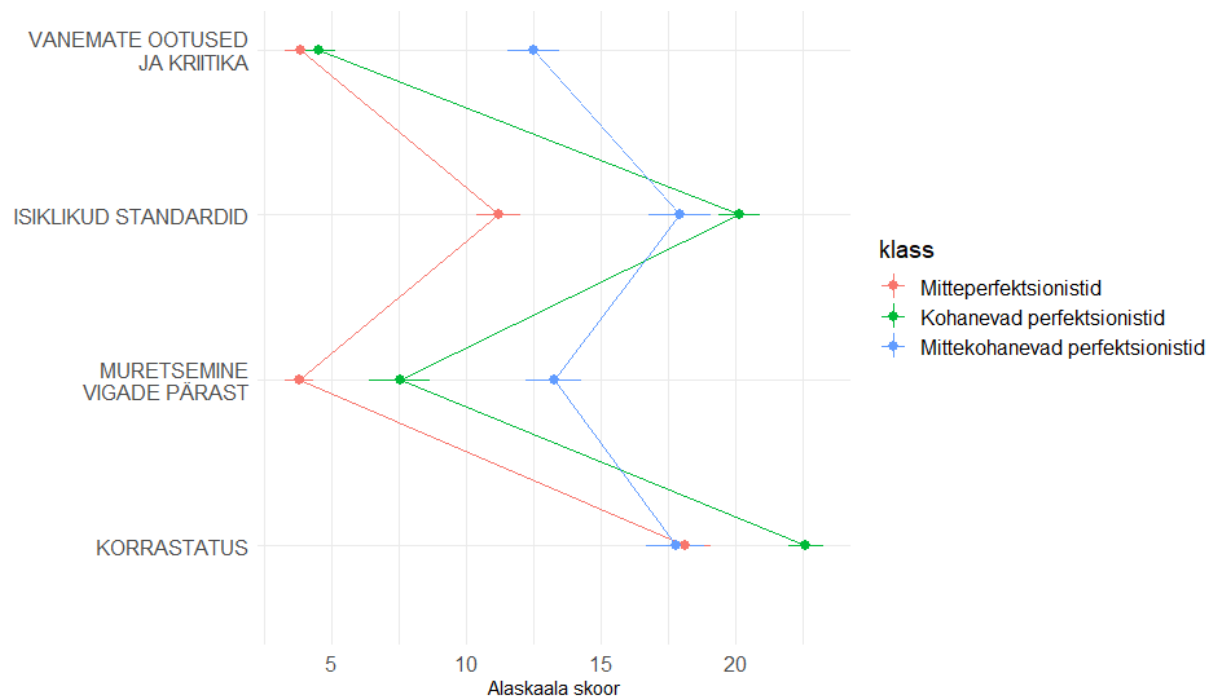
Tabel 3. Latentsete profiilide mudelite sobivusnäitajad

Klassid	Log-Likelihood	AIC	BIC	saBIC	BLRT	Entroopia
1	-3264,94	6545,88	6574,30	6548,94	-	1,00
2	-3173,79	6381,59	6441,99	6388,10	0,01	0,75
3	-3150,52	6353,05	6445,42	6362,99	0,01	0,72
4	-3130,89	6331,78	6456,13	6345,17	0,02	0,71
5	-3120,09	6328,19	6484,52	6345,03	0,19	0,73

Märkused: AIC = Akaike informatsiooni kriteerium; BIC = Bayesi informatsiooni kriteerium; saBIC = valimi suurusele kohandatud BIC; BLRT = Bootstrap Likelihood Ratio test

Tabelist selgub, et 2, 3 ja 4 klassiga mudelid on suhteliselt võrdse kvaliteediga. Me eelistasime 3-klassilist mudelit 2-klassilisele, sest 3 klassi juures eristusid mitteperfektsionistlikud vastajad kohanevalt perfektsionistlikest. Me eelistasime 3-klassilist mudelit ka 4-klassilisele, sest 4 klassi puhul oleks üks klassidest olnud väikese suurusega ($n = 34$).

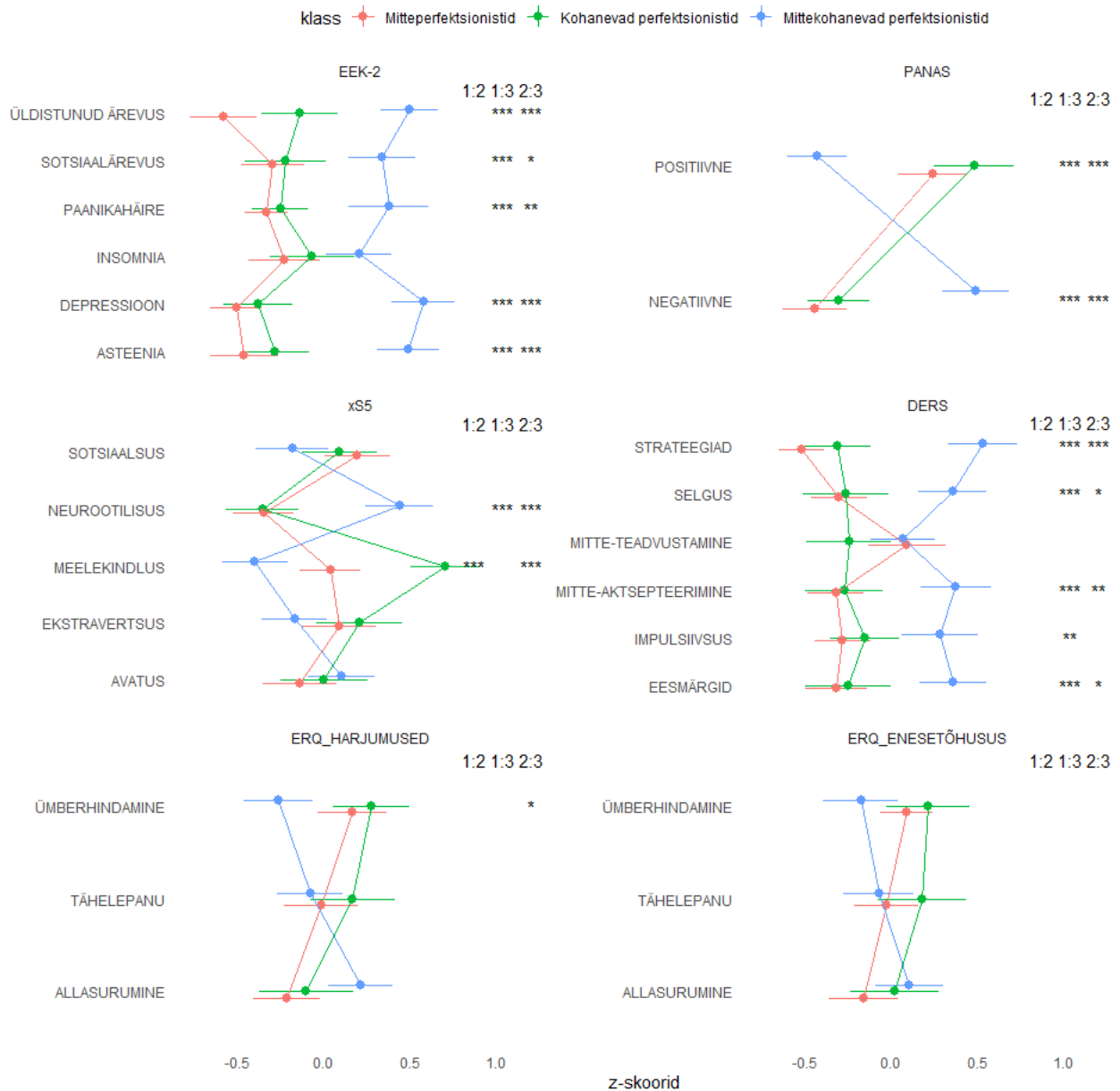
Kolmeklassilise lahenduse korral kuulub esimesse gruppi 82, teise gruppi 62 ja kolmandasse gruppi 114 inimest. Tuginedes perfektsionismi alaskaalade skooridele nimetasime grupi 1 mitteperfektsionistideks, grupi 2 kohanevateks perfektsionistideks ja grupi 3 mittekohanevateks perfektsionistideks. Klasside jaotused perfektsionismi alaskaalade lõikes on esitatud joonisel 5.



Joonis 5. Perfektsionismiklasside keskmised tulemused EMPS-i alaskaaladel. Haarad tähistavad 95% usalduspiire.

Jooniselt 5 on näha, et mitteperfektsionistid said väga madalaid tulemusi skaaladel Muretsemine vigade pärast ($M = 3,81$, $SD = 2,46$) ja Vanemate ootused ja kriitika ($M = 3,85$, $SD = 2,61$), mõõdukaid tulemusi Isiklikes standardites ($M = 11,22$, $SD = 3,82$) ja küllaltki kõrgeid tulemusi Korrastatuse alaskaalal ($M = 18,15$, $SD = 4,27$). Kohanevad perfektsionistid said madalaid tulemusi skaaladel Vanemate ootused ja kriitika ($M = 4,53$, $SD = 2,55$) ning Muretsemine vigade pärast ($M = 7,55$, $SD = 4,50$), kuid kõrgeid tulemusi Isiklike standardite ($M = 20,18$, $SD = 3,06$) ja Korrastatuse alaskaalal ($M = 22,63$, $SD = 2,57$). Mittekohanevad perfektsionistid said võrreldes mitteperfektsionistide ja kohanevate perfektsionistidega oluliselt kõrgemaid ($p < 0,001$) tulemusi alaskaaladel Muretsemine vigade pärast ($M = 13,27$, $SD = 5,55$) ja Vanemate ootused ja kriitika ($M = 12,53$, $SD = 5,14$). Neil olid samuti kõrgemad tulemused skaalal Isiklikud standardid ($M = 17,96$, $SD = 6,12$), kuid võrreldes kohanevate perfektsionistidega jäid need siiski madalamaks ($p = 0,011$), samuti jäid nende keskmised tulemused kohanevatele perfektsionistidele alla ($p < 0,001$) Korrastatuse alaskaalal ($M = 17,79$, $SD = 5,82$).

Järgmiseks vaatasime t-testidega seoseid meie loodud perfektsionismiklasside ja enesekohaste küsimustike vahel. T-testide p -väärtused on kohandatud Holmi meetodiga, et ära hoida mitmesest testimisest tulenevaid valepositiivseid vastuseid. Klassidevahelised keskmiste testiskoore võrdlused on esitatud joonisel 6.



Joonis 6. Perfektsionismiklasside keskmised tulemused enesekohastel küsimustikel. Haarad tähistavad 95% usalduspiire. Tulp 1:2 tähistab kohanevate perfektsionistide erinevust mitteperfektsionistidest, 1:3 mittekohanevate perfektsionistide erinevust mitteperfektsionistidest, 2:3 mittekohanevate perfektsionistide erinevust kohanevatest; tärnid tähistavad erinevuse olulisust: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$. Z-skoorid on arvatud käesoleva valimi põhjal.

Tulemustest selgus, et mittekohanevad perfektsionistid said võrreldes mitteperfektsionistide ja kohanevate perfektsionistidega oluliselt ($p < 0,05$) kõrgemaid tulemusi kõikidel EEK-2 alaskaaladel ja insomni alaskaala. Samuti olid neil kõrgemad tulemused PANAS-i negatiivsete emotsioonide alaskaalal ($p < 0,001$) ja oluliselt madalamad tulemused positiivsete emotsioonide skaalal ($p < 0,001$). Kohanevad perfektsionistid neil skaaladel mitteperfektsionistidest ei erinenud. Need tulemused viitavad sellele, et mittekohanev perfektsionism on olulisel määral seotud negatiivse afektiivsusega. Lisaks oli mittekohanev perfektsionism seotud oluliselt kõrgema ($p < 0,001$) neurootilisusega, mis eristas klassi nii kohanevatest perfektsionistidest kui mitteperfektsionistidest. Kohanevad perfektsionistid eristusid aga kõrgema meelekindluse poolest, mis oli oluliselt kõrgem ($p < 0,001$) nii võrdluses mittekohanevate perfektsionistidega kui mitteperfektsionistidega.

Eneseraporteeritud emotsiooniregulatsiooni harjumusi vaadates selgus, et mittekohanevad perfektsionistid kasutavad oluliselt vähem ümberhindamist kui kohanevad perfektsionistid ($p = 0,02$). Samuti tajuvad mittekohanevad perfektsionistid rohkem raskusi emotsioonide reguleerimisel. Emotsiooni Regulatsiooni Raskuste Skaalal (DERS) oli mittekohanev perfektsionism seotud kõrgemate tulemustega alaskaaladel Emotsiooni regulatsiooni strateegiate puudumine, Emotsionaalsete reaktsioonide mitte-aktsepteerimine, Raskused eesmärgipärasel tegevuses ja Emotsionaalse selguse puudumine. Erinevused neil skaaladel olid statistiliselt olulised ($p < 0,05$) nii võrdluses mitteperfektsionistidega kui ka kohanevate perfektsionistidega. Kõige rohkem eristusid mittekohanevad perfektsionistid teistest klassidest just Emotsiooni regulatsiooni strateegiate puudumise alaskaalal, mis mõõdab uskumusi, et indiviid ei saa midagi teha efektiivselt emotsioonidega toimetulekuks, ehk sisuliselt emotsioonide reguleerimise enesetõhusust. Lisaks sellele said mittekohanevad perfektsionistid mitteperfektsionistidega võrreldes kõrgemaid tulemusi ka Impulsi kontrolli raskuste alaskaalal ($p < 0,01$). Kohanevate perfektsionistide tulemused ei erinenud mitteperfektsionistidest ühelgi emotsiooniregulatsiooni skaalal. Tulemused viitavad selgelt sellele, et mittekohanev perfektsionism on seotud tajutud emotsioonide regulatsiooni raskustega.

Perfektsionistide ümberhindamine

Et uurida, kuidas erinevatesse perfektsionismiklassidesse kuuluvad inimesed meie eksperimendis ümberhindamisega hakkama said, koostasime lineaarse segamudeli iga mõõdetud eesmärgi, tõlgenduse ja emotsiooni ennustamiseks. Kõigisse mudelitesse kaasasime fikseeritud efektidena regulatsiooni faktori (enne vs pärast regulatsiooni; võrdlusgrupp on enne regulatsiooni), perfektsionismiklassi faktori (mittekohanev, kohanev, mitteperfektsionist; võrdlusgrupp on mittekohanev perfektsionism) ja olukorratüübi faktori (võistluslikkusele, meisterlikkusele, tulemusele orienteeritus; võrdlusgrupp on olukorratüüpide keskmine) ning kõik nendevahelised interaktsioonid. Lisaks võtsime kontrolli alla kontekstide vahelise ja katseisikute vahelise varieeruvuse, lisades need mudelisse juhuslike muutujatena. Segamudelite seletusvõimet näitavad marginaalne R^2 , mis võtab varieeruvuse hindamisel arvesse ainult fikseeritud efekte, ja tingimuslik R^2 , mis võtab varieeruvuse hindamisel arvesse ka juhuslikke efekte. Efektide p -väärtused arvatati *lmerTest* R paketi abil toetudes Satterhwaite'i F-testi lähendusele. Mitmesest võrdlemisest tulenevate vale-positiivsete vältimiseks korrigeerisime kõigis segamudelites efektide p -väärtusi Benjamin-Hochbergi meetodil. Kuna vinjettide analüüsi juures me juba nägime, et meisterlikkus-, võistlus- ja tulemusolukorrad erinesid eesmärkide, tõlgenduste ja emotsioonide lõikes, siis siin me neid tulemusi üle kordama ei hakka ja keskendume ainult perfektsionismiklassidega seotud tulemustele.

Eesmärkide segamudelitest (tabel 4) selgus, et võrreldes mitteperfektsionistidega püstitasid mittekohanevad perfektsionistid kõrgemaid võistluslikkusega seotud eesmäärke. See tähendab, et mittekohanevad perfektsionistid pidasid olulisemaks olla teistest parem ($p = 0,003$) ja mitte jääda teistele alla ($p = 0,052$). Kohanevate ja mittekohanevate perfektsionistide eesmärgid üksteisest oluliselt ei erinevad, ehkki suund oli selline, et kohanevatele perfektsionistidele olid mõnevõrra olulisemad tulemusega seotud eesmärgid ehk saada hea tulemus ja vältida halba tulemust. Eesmärkide regulatsioonis perfektsionismiklasside vahel erinevusi ei olnud. Eesmärgimudelite seletusjõud jäid vahemikku 43–51%, kõige enam õnnestus ära seletada võistlusliku lähenemiseesmärgi variatiivsust.

Tõlgenduste segamudelitest (tabel 5) tuli välja, et mittekohanevad perfektsionistid hindasid olukorda enda jaoks oluliselt rohkem eesmärgiga vastuolus olevaks ehk kahjulikumaks kui

mitteperfektsionistid ($p = 0,002$). Kohanevate perfektsionistide tõlgendused ei erinenud ühelgi tõlgendusdimensioonil mitteperfektsionistide omadest. Nägime ka seda, et regulatsioonis taaskord perfektsionismiklassides erinevustest ei olnud, mis tähendab, et mittekohanevad perfektsionistid tajusid olukorda teiste klassidega võrreldes kahjulikumana ka pärast ümberhindamist. Tõlgendusmudelite seletusjõud jäid vahemikku 36–49%, kõige paremini õnnestus ära seletada eesmärgiga kooskõlasuse variatiivsust.

Emotsioonide segamudelite (tabel 6) tulemused näitasid, et võrreldes mitteperfektsionistidega tundsid mittekohanevad perfektsionistid oluliselt rohkem kõiki mõõdetud negatiivseid emotsioone, eriti häbi ja viha (mõlemad $p < 0,001$). Samuti tulid erinevused sisse võrreldes kohanevate perfektsionistidega – mittekohanevad perfektsionistid kogesid rohkem häbi ($p < 0,001$), ärevust ($p = 0,047$) ja lootusetust ($p = 0,031$) kui kohanevad perfektsionistid. Emotsioonide regulatsioonis perfektsionismiklasside vahel erinevusi ei ilmnenu. See tähendab, et mittekohanevate perfektsionistide reaktsioonid jäid klasside võrdluses negatiivsemaks ka pärast regulatsiooni. Huvitav tulemus on ka see, et ehkki meisterlikkuse olukordades tunti üldiselt negatiivsemaid emotsioone kui teistes olukorra tüüpides, siis eriti tugevalt puudutas see just mittekohanevaid perfektsioniste, kes võrreldes mitteperfektsionistidega kogesid neis olukordades rohkem igavust ($p = 0,025$). Emotsioonimudelite seletusjõud jäid vahemikku 34–50%, kõige enam õnnestus ära seletada viha variatiivsust.

Tabel 4. Eesmärkide segamudelid

	Tulemus lähenemine	Tulemus vältimine	Võistluslikkus lähenemine	Võistluslikkus vältimine	Meisterlikkus lähenemine	Meisterlikkus vältimine
<i>Sõltumatud muutujad</i>	<i>std. β</i>	<i>std. β</i>	<i>std. β</i>	<i>std. β</i>	<i>std. β</i>	<i>std. β</i>
(Vabaliige)	0,03 ***	0,09 ***	0,22 ***	0,20 ***	-0,07 ***	0,04 ***
Regulatsioon (Reg)	-0,21 **	-0,23 ***	-0,17 **	-0,21 ***	0,17 *	-0,13
Klass: mitteperfektsionist	0,01	-0,09	-0,38 **	-0,27	-0,04	-0,03
Klass: kohanev	0,26	0,22	-0,06	-0,05	-0,01	0,14
Olukord: võistluslikkus	0,15	-0,01	0,40 ***	0,31 ***	0,27 ***	0,13
Olukord: meisterlikkus	-0,12	-0,05	-0,13	-0,13	-0,03	0,01
Regulatsioon*mitteperfektsionist	0,14	0,10	0,05	0,05	-0,01	0,04
Regulatsioon*kohanev	-0,11	-0,13	-0,13	-0,01	-0,03	-0,09
Regulatsioon*võistluslikkus	0,08	0,09	-0,10	-0,06	-0,03	0,07
Regulatsioon*meisterlikkus	-0,19	-0,15	0,03	0,05	-0,01	-0,06
Mitteperfektsionist*võistluslikkus	0,11	-0,03	0,03	0,08	-0,03	0,16
Kohanev*võistluslikkus	-0,05	-0,03	0,01	0,09	0,05	0,01
Mitteperfektsionist*meisterlikkus	0,06	0,07	-0,13	-0,08	0,08	-0,01
Kohanev*meisterlikkus	0,03	-0,09	-0,05	-0,02	0,09	-0,05
Reg*mitteperfektsionist*võistlus	-0,12	0,11	0,03	-0,02	0,19	-0,04
Reg*kohanev*võistluslikkus	-0,13	0,09	-0,08	-0,10	0,02	0,06
Reg*mitteperfektsionist*meisterlikkus	-0,02	-0,08	-0,05	0,02	-0,14	-0,06
Reg*kohanev*meisterlikkus	0,15	-0,02	0,04	-0,13	-0,16	-0,03
σ ²	248,74	349,14	523,99	547,07	450,36	399,45
τ ₀₀	157,07 _{id}	234,48 _{id}	367,70 _{id}	365,09 _{id}	289,73 _{id}	284,64 _{id}
	7,97 _{kontekst}	1,98 _{kontekst}	81,24 _{kontekst}	68,35 _{kontekst}	21,86 _{kontekst}	10,15 _{kontekst}
ICC	0,40	0,40	0,46	0,44	0,41	0,42
Marginaalne R ² / Tingimuslik R ²	0,045 / 0,426	0,038 / 0,426	0,097 / 0,513	0,070 / 0,481	0,059 / 0,444	0,037 / 0,446

Märkused: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, σ² – seletamata variatiivsus, τ₀₀ – efektisene variatiivsus, ICC – klassisene korrelatsiooni koefitsient.

Tabel 5. Tõlgenduste segamudelid

	Kindlus	Kontroll	Olulisus	Eesmärgiga kooskõlasus	Eesmärgiga vastuolulisus	Enda vastutus	Teiste vastutus
<i>Sõltumatud muutujad</i>	<i>std. β</i>	<i>std. β</i>	<i>std. β</i>	<i>std. β</i>	<i>std. β</i>	<i>std. β</i>	<i>std. β</i>
(Vabaliige)	-0,19 ***	-0,23 ***	-0,08 ***	-0,23 ***	0,27 ***	0,05 ***	0,08 ***
Regulatsioon (Reg)	0,30 ***	0,34 ***	-0,00	0,37 ***	-0,26 ***	-0,09	-0,09
Klass: mitteperfektsionist	0,16	0,13	0,08	0,13	-0,30 **	-0,01	-0,12
Klass: kohanev	0,05	0,14	0,19	0,14	-0,16	-0,15	0,02
Olukord: võistluslikkus	0,05	0,15	0,18 *	0,62 ***	-0,50 ***	-0,69 ***	0,98 ***
Olukord: meisterlikkus	-0,32 ***	-0,14	-0,35 ***	-0,93 ***	0,82 ***	0,43 ***	-0,57 ***
Regulatsioon*mitteperfektsionist	-0,15	-0,00	0,01	-0,13	-0,02	0,12	-0,05
Regulatsioon*kohanev	0,02	-0,12	0,09	-0,05	-0,05	0,17	0,02
Regulatsioon*võistluslikkus	0,07	-0,00	0,11	-0,18	0,16	0,10	-0,24 *
Regulatsioon*meisterlikkus	0,04	-0,07	-0,01	0,29 ***	-0,39 ***	-0,19	0,10
Mitteperfektsionist*võistluslikkus	-0,02	0,03	0,02	-0,17	0,06	-0,02	-0,13
Kohanev*võistluslikkus	0,14	0,12	0,01	0,02	0,12	0,01	-0,19
Mitteperfektsionist*meisterlikkus	0,05	-0,07	0,04	0,03	-0,07	0,01	0,05
Kohanev*meisterlikkus	-0,14	-0,10	-0,00	0,05	-0,11	-0,01	0,09
Reg*mitteperfektsionist*võistlus	0,05	-0,04	0,05	0,23	-0,11	0,18	0,03
Reg*kohanev*võistluslikkus	-0,15	0,04	-0,02	-0,06	-0,09	0,17	0,06
Reg*mitteperfektsionist*meisterlikkus	-0,03	0,08	0,02	0,02	0,18	-0,02	0,04
Reg*kohanev*meisterlikkus	0,12	0,10	0,03	0,02	0,03	0,09	-0,02
σ ²	253,48	658,97	351,43	486,69	470,76	433,68	426,23
τ ₀₀	177,13 _{id}	305,31 _{id}	154,32 _{id}	130,21 _{id}	109,30 _{id}	144,81 _{id}	107,81 _{id}
	1,29 _{kontekst}	7,64 _{kontekst}	24,27 _{kontekst}	6,08 _{kontekst}	10,46 _{kontekst}	7,98 _{kontekst}	3,06 _{kontekst}
ICC	0,41	0,32	0,34	0,22	0,20	0,26	0,21
Marginaalne R ² / Tingimuslik R ²	0,073/ 0,456	0,055/ 0,359	0,073/ 0,385	0,343/ 0,487	0,245/ 0,398	0,189 / 0,400	0,329 / 0,468

Märkused: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, σ^2 – seletamata variatiivsus, τ_{00} – efektisene variatiivsus, ICC – klassisene korrelatsiooni koefitsient.

Tabel 6. Emotsioonide segamudelid

	Viha	Ärevus	Lootusetus	Igavus	Häbi	Rõõm	Lootus	Uhkus	Kergendus	Valents
<i>Sõltumatud muutujad</i>	<i>std. β</i>	<i>std. β</i>	<i>std. β</i>	<i>std. β</i>	<i>std. β</i>	<i>std. β</i>	<i>std. β</i>	<i>std. β</i>	<i>std. β</i>	<i>std. β</i>
(Vabaliige)	0,29 ***	0,28 ***	0,25 ***	0,17 ***	0,43 ***	-0,13 ***	-0,25 ***	-0,20 ***	-0,11 ***	-0,29 ***
Regulatsioon (Reg)	-0,26 ***	-0,25 ***	-0,21 **	-0,06	-0,47 ***	0,16 *	0,36 ***	0,25 ***	0,14	0,32 ***
Klass: mitteperfektsionist	-0,42 ***	-0,33 **	-0,34 **	-0,34 **	-0,48 ***	0,10	0,11	0,19	0,11	0,31 ***
Klass: kohanev	-0,18	-0,25 *	-0,25 *	-0,15	-0,35 ***	0,14	0,18	0,16	0,04	0,23 *
Olukord: võistluslikkus	-0,40 ***	0,06	-0,24 ***	-0,23 **	-0,12	0,35 ***	0,34 ***	0,23 ***	0,17 *	0,27 ***
Olukord: meisterlikkus	0,94 ***	0,69 ***	0,84 ***	0,46 ***	0,81 ***	-1,01 ***	-0,85 ***	-0,85 ***	-0,92 ***	-1,05 ***
Regulatsioon*mitteperfektsionist	0,03	0,03	0,05	0,03	0,13	-0,02	0,07	-0,10	0,00	-0,04
Regulatsioon*kohanev	0,03	-0,00	0,14	-0,02	0,17	-0,08	-0,09	-0,10	-0,03	-0,10
Regulatsioon*võistluslikkus	0,09	-0,19	0,05	0,08	-0,07	0,02	-0,06	0,08	0,03	0,03
Regulatsioon*meisterlikkus	-0,57 ***	-0,38 ***	-0,49 ***	-0,13	-0,48 ***	0,44 ***	0,40 ***	0,40 ***	0,52 ***	0,55 ***
Mitteperfektsionist*võistluslikkus	0,03	-0,02	-0,00	0,10	-0,09	-0,05	0,12	-0,01	0,05	0,03
Kohanev*võistluslikkus	-0,01	-0,10	0,07	-0,04	-0,10	-0,01	0,03	0,05	0,07	0,05
Mitteperfektsionist*meisterlikkus	-0,20	-0,05	-0,15	-0,26 *	-0,16	0,21	0,11	0,05	0,09	0,15
Kohanev*meisterlikkus	-0,12	-0,05	-0,22	0,06	-0,15	0,20	0,12	0,14	0,05	0,16
Reg*mitteperfektsionist*võistlus	0,03	0,07	0,01	-0,12	0,01	0,04	-0,12	0,05	-0,14	-0,04
Reg*kohanev*võistluslikkus	-0,01	0,11	0,02	-0,01	0,09	0,01	-0,06	0,01	-0,06	-0,05
Reg*mitteperfektsionist*meisterlikkus	0,07	-0,02	0,03	0,12	0,15	-0,03	0,05	-0,06	0,09	-0,03
Reg*kohanev*meisterlikkus	0,05	0,01	0,02	-0,18	0,15	-0,02	0,07	-0,09	0,05	-0,03
σ ²	374,07	506,04	398,85	290,94	477,15	562,31	437,65	593,24	608,00	289,57
τ ₀₀	157,85 _{id}	197,20 _{id}	116,64 _{id}	136,78 _{id}	131,71 _{id}	141,62 _{id}	123,24 _{id}	121,56 _{id}	81,51 _{id}	78,06 _{id}
	29,05 _{kont}	9,62 _{kont}	22,13 _{kont}	0,00 _{kont}	34,48 _{kont}	11,12 _{kont}	8,54 _{kont}	18,98 _{kont}	11,08 _{kont}	15,78 _{kont}
ICC	0,33	0,29	0,26		0,26	0,21	0,23	0,19	0,13	0,24
Marginaalne R ² /	0,253/	0,206/	0,189/	0,116/	0,245/	0,277/	0,228/	0,235/	0,245/	0,328/
Tingimuslik R ²	0,502	0,436	0,398	NA	0,440	0,432	0,407	0,381	0,345	0,493

Märkused: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, σ² – seletamata variatiivsus, τ₀₀ – efektisene variatiivsus, ICC – klassisene korrelatsiooni koefitsient.

Arutelu

Käesoleva töö eesmärgiks oli eksperimentaalselt uurida perfektsionistide emotsiooniregulatsiooni ja selgitada välja, milles seisnevad mittekohanevate perfektsionistide emotsiooniregulatsiooni iseärasused. Selleks koostasime originaalsed vinjetid ootamatutest olukordadest, mis võiksid põhjustada emotsioonide reguleerimist vajava seisundi, ja uurisime vastajate eesmärke, olukorra tõlgendusi ja emotsionaalseid reaktsioone. Seejärel andsime juhendi ümberhindamise strateegia kasutamiseks ja hindasime reguleeritud eesmärke, tõlgendusi ja emotsioone. Lisaks palusime osalejatel täita enesekohaseid küsimustikke nende emotsionaalse enesetunde, isiksuseomaduste ja emotsiooniregulatsiooni harjumuste ja raskuste kohta.

Meie väljatöötatud vinjetid põhjustasid valdavalt ootuspäraseid reaktsioone. Selle tunnistuseks on see, et sama olukorratüüpi – meisterlikkust, võistluslikkust ja tulemust – kõnetavad vinjetid olid omavahel tugevalt korreleeritud eesmärkide, tõlgenduste ja emotsioonide lõikes. Erinevused tulid sisse olukorratüüpide vahelises võrdluses, mis näitab, et erinevate saavutusolukordade kasutamine oli tulemuste üldistatavuse jaoks vajalik. Näiteks nägime seda, et võistluslikkusega seotud olukordades püstitasid vastajad kõrgemaid eesmärke kui teistes olukorratüüpides. Seda, et võistluslikkuse sissetoomine soodustab kõrgemate eesmärkide seadmist, on leitud ka varasemalt (Campbell, 1982). Samuti selgus, et meisterlikkuse olukorratüüp põhjustas vastajates kõige negatiivsemaid reaktsioone ja tulemuste olukorrad kõige positiivsemaid. See on ootuspärane, kuna meisterlikkuse olukorratüüpides oli peategelase vastutus kõige suurem ja selgus lõpplahenduse suhtes kõige madalam. Tulemuste vinjettide puhul oli lõpplahenduseks konkreetne skoor, mistõttu oli ebamäärasust vähem. Kuna olukorrapõhised vinjetigrupid erinesid üksteisest olulisel määral, vaatlesime edasises uuringus olukorratüüpe eraldiseisvatena.

Nägime tulemustest ka seda, et ümberhindamise manipulatsioon oli edukas – vastajad muutsid oma emotsioone, eesmärke ja tõlgendusi olulisel määral. Peamiselt suurendati positiivseid emotsioone ning tajutud kontrolli, kasulikkuse ja kindlustunde tõlgendusi ning vähendati negatiivseid emotsioone ja eesmärkide olulisust. Tulemustest ilmnes, et kõige edukamalt reguleeriti emotsioone meisterlikkuse olukorratüübi puhul. Kuna meisterlikkuse olukorratüüp põhjustas kõige negatiivsemaid reaktsioone, võis see vajada ka kõige rohkem reguleerimist.

Medieerimisanalüüsi põhjal nägime, et eelkõige muutis emotsioone olukorra ümberhindamine endale kasulikumaks, aga ka kindlustunde ja kontrolli suurendamine. Eesmärkide muutmine emotsioonide muutust ei vahendanud. Sellega sai täiendavat kinnitust käesolevas töös kasutatud käsitlus, mille kohaselt on ümberhindamine seotud muutustega tõlgendusdimensioonidel.

Latentsete profiilide analüüsiga jagasime uuringus osalejad perfektsionismi alusel kolme klassi – mitteperfektsionistid, kohanevad perfektsionistid ja mittekohanevad perfektsionistid. Klasside võrdlemisel selgus, et kohanevad perfektsionistid said mitteperfektsionistide ja mittekohanevate perfektsionistidega võrreldes oluliselt kõrgemaid tulemusi EMPS-i Korrastatuse ja Isiklike standardite alaskaaladel. Mittekohanevad perfektsionistid said kohanevate ja mitteperfektsionistidega võrreldes kõrgemaid tulemusi alaskaaladel Muretsemine vigade pärast ja Vanemate ootused ja kriitika. Need tulemused on hästi kooskõlas mitmete varasemate tulemustega, mille kohaselt Frosti Multidimensionaalse perfektsionismi küsimustiku alaskaalad Korrastatus ja Isiklikud standardid esindavad kohanevat perfektsionismi ja Muretsemine vigade pärast ja Vanemate ootused ja kriitika mittekohanevat perfektsionismi (Parker ja Stumpf, 1995; Bieling, Israeli ja Antony, 2004).

Enesekohastest küsimustikest selgus, et mittekohanev perfektsionism oli oluliselt seotud negatiivse afektiivsuse ja tajutud emotsiooniregulatsiooni raskustega. Mittekohanevad perfektsionistid said kõrgemaid tulemusi nii depressiooni ja ärevuse näitajates, negatiivsete emotsioonide kogemises kui neurootilisuses. Need tulemused on kooskõlas töö esimese hüpoteesi ja varasemate uuringutega, mille kohaselt mittekohanev perfektsionism on seotud emotsionaalse distressi ja neurootilisusega (Bieling, Israeli ja Antony, 2004; Gaudreau ja Thompson, 2010; Ashby, Noble ja Gnilka, 2012). Samuti raporteerisid mittekohanevad perfektsionistid vähesemat ümberhindamise kasutamist ja rohkemaid emotsiooniregulatsiooni probleeme, sh madalamat enesetõhusust emotsioonide reguleerimisel. See tähendab, et mittekohanevad perfektsionistid mitte ainult ei koge rohkem negatiivseid emotsioone, vaid nad ka usuvad, et nad ei suuda oma emotsionaalseid reaktsioone muuta. Seega leidis osalist kinnitust töö teine hüpotees, et mittekohanevad perfektsionistid kasutavad vähem ümberhindamist kui kohanevad perfektsionistid, kuigi oodatud erinevust mitteperfektsionistidega ei ilmnunud. Üldiselt olid mittekohanevate perfektsionistide küsimustikeskoorid siiski oluliselt erinevad nii võrdluses kohanevate perfektsionistidega kui ka mitteperfektsionistidega. Kohanevad perfektsionistid

erinesid mitteperfektsionistidest vaid kõrgema meelekindluse poolest. Ka see tulemus on varasemalt kinnitust leidnud (Khodarahimi, 2010).

Kuna küsimustike alusel kogevad mittekohanevad perfektsionistid kõrget negatiivset afekti ja raskusi selle reguleerimisel, uurisime, kas samad kalduvused ilmnesid ka meie katses. Selleks koostasime segamudelid eesmärkide, tõlgenduste ja emotsionaalsete reaktsioonide muutuste mõjutajate uurimiseks. Tulemustest selgus, et mittekohanev perfektsionism oli seotud kõrgemate võistluslikkuse eesmärkidega (“olla teistest parem” ja “vältida teistele allajäämist”), olukorra kahjulikumaks hindamisega ja kõigi uuritud negatiivsete emotsioonide kõrgema intensiivsusega. Seega leidis töö esimene hüpotees, et mittekohanevad perfektsionistid püstitavad kõrgemaid eesmärke ja kogevad negatiivsemaid emotsioone kui mitteperfektsionistid, kinnitust ka eksperimentaalsetel andmetel. Kohanevate perfektsionistide ja mittekohanevate perfektsionistide erinevused tulid sisse vaid emotsioonides. Nimelt tundsid mittekohanevad perfektsionistid rohkem häbi, ärevust ja lootusetust kui kohanevad perfektsionistid. Just tugevam häbitunne eristas mittekohanevaid perfektsionistide kohanevatest perfektsionistidest ja mitteperfektsionistidest kõige tugevamalt. Need tulemused on kooskõlas Tangney (2002) tulemustega, mille kohaselt mittekohanevad perfektsionistid on altimad kogema negatiivseid enesekohaseid emotsioone nagu häbi, süütunne ja piinlikkus.

Võttes arvesse enesekohaste küsimustike tulemusi, mis selgelt viitavad sellele, et mittekohanevatel perfektsionistidel esineb enese tajutud emotsiooniregulatsiooni raskusi, on meie eksperimendi emotsiooni regulatsiooni puudutavad tulemused küllaltki üllatavad. Nimelt selgus segamudelitest, et perfektsionismi ja regulatsiooni interaktsioonid ei olnud statistiliselt olulised. See tähendab seda, et meie eksperimendis ei erinenud mittekohanevad perfektsionistid ümberhindamise efektiivsusest ei kohanevatest perfektsionistidest ega mitteperfektsionistidest. Seega ei leidnud kinnitust töö kolmas hüpotees, kuna vinjettidest tingitud tõlgenduste, eesmärkide ja emotsionaalsete reaktsioonide muutmisel ei olnud perfektsionismi klasside vahel erinevusi.

Võimalikke selgitusi, mis avaksid eksperimendi üllatavaid tulemusi, on mitmeid. Esimene võimalus on see, et mittekohanevate perfektsionistide emotsiooniregulatsiooni raskused pole tingitud mitte ümberhindamise oskamatuses, vaid väga tugevast emotsionaalsest reaktiivsusest. Käesolevast tööst selgus, et mittekohanevatel perfektsionistidel olid ootamatutes olukordades kõige negatiivsemad esmased reaktsioonid. See läheb kokku Aldea ja Rice (2006) leituga, et ka

väiksemad ebaõnnestumised viivad mittekohanevad perfektsionistid negatiivse afektiivsuseni. Tulemustest nägime ka seda, et mittekohanevatel perfektsionistidel õnnestus regulatsiooni abil negatiivseid emotsioone küll alla viia, kuid nende lõplik tase jäi ikkagi kõrgemaks kui mitteperfektsionistidel või kohanevatel perfektsionistidel ehk ikkagi pigem negatiivseks. See tulemus osutab tõsiasi, et regulatsiooni efektiivsusele hinnangu andmine polegi nii lihtne. Ühelt poolt saame me jälgida seda, kui palju regulatsioon esialgset emotsiooni vähendas. Selle mõõdiku järgi on mittekohanevad perfektsionistid sama head reguleerivad kui kõik teised. Ent teiselt poolt on oluline ka see, kuhu emotsioon selle regulatsiooni tagajärjel „maandub“. Kuna mittekohanevatel perfektsionistidel on algne emotsioon intensiivsem, oleks neil vaja teistest palju paremat regulatsiooni, et regulatsioonijärgne afekt nendega võrdne oleks. See võib olla ka põhjuseks, miks mittekohanevad perfektsionistid raporteerivad vähesemat ümberhindamise kasutamist – nad tunnevad, et sellest lihtsalt ei ole kasu. Selle võimaluse tuvastamiseks tuleks edaspidistest uuringutes tuvastada üheaegselt perfektsionistide iseärasusi nii emotsionaalsete reaktsioonide tekkimisel kui reguleerimisel.

On ka teine võimalik seletus mittekohanevate perfektsionistide küsimustikus ilmnenud ümberhindamise vähesuse ja katses ilmnenud ümberhindamise võimekuse vastuolule. Mittekohanevate perfektsionistide ümberhindamise raskused võisid katses mitte ilmned seepärast, et katses anti osalejatele konkreetselt juhised ümberhindamise kasutamiseks. See tähendaks, et mittekohanevad perfektsionistid suudavad küll oma emotsioone reguleerida, kuid vajavad selleks juhendamist. See läheb kokku tulemusega, mille kohaselt mittekohanevatel perfektsionistidel on madalam usk oma emotsiooniregulatsiooni võimesse. On võimalik, et instrueerimise abil on võimalik nende enesetõhusust parandada ja suunata neid kasutama funktsionaalsemaid emotsiooniregulatsiooni strateegiaid, kui nad muidu kasutaksid. Et perfektsionistid ei suuda automaatselt kõige paremaid emotsiooniregulatsiooni strateegiaid kasutada, on leitud ka varasemalt (Prud'homme, 2017). Sellise tõlgenduse kohaselt tuleks mittekohanevate perfektsionistide kohanemise parandamiseks teraapiates sihikule võtta nende usk oma emotsioonide reguleerimise võimesse.

Töö piirangud ja soovitused tulevikuks

Käesoleval tööel esineb teatavaid puudujääke. Esiteks ei tea me seda, kuidas mõjutab vastajate esmaseid reaktsioone teadmine, et olukorda peab pärast ümber hindama. Kuna kõik vastajad said

kolm vinjetti, mille puhul algul uuriti nende esmaseid ja seejärel ümber hinnatud reaktsioone, siis teise ja kolmanda vinjeti puhul võis vastajate esmane reaktsioon olla ümberhindamise kogemusest mõjutatud.

Töö teiseks piiranguks on see, et tulemused tuginesid ainult eneseraporteeritud vastustele. Ehkki proovisime vinjettidesse põimida võimalikult realistlikke ja lihtsasti kujuteldavaid hüpoteetilisi olukordi, ei saa me kindlad olla, kas vastajad reageeriksid neile olukordadele samamoodi ka päriselus. Tulevikus oleks huvitav korrata seda laborieksperimendina, kus kaasatakse ka füsioloogilisi mõõdikuid. Samuti saaks laborieksperimendis peale kujuteldavate vinjettide kasutada ka reaalseid ülesandeid ja neile antavat tagasisidet, et suurendada emotsioonide intensiivsust. Kindlasti väärivad töös saadud tulemused edasist uurimist, et selgitada välja, kas mittekohanevate perfektsionistide emotsiooniregulatsiooni raskused tulenevad emotsiooni kõrgemast intensiivsusest või madalast usust oma emotsiooniregulatsiooni võimesse.

Järeldused

Käesolevas töös uuriti mittekohanevate perfektsionistide emotsiooniregulatsiooni raskusi, kasutades selleks eksperimentaalset vinjett-uuringudisaini. Autorile teadaolevalt pole perfektsionistide emotsiooniregulatsiooni sel viisil varem uuritud ning selline lähemine võiks anda küsimustikega võrreldes täielikuma pildi perfektsionistide emotsiooniregulatsiooni oskustest. Töö peamiseks järelduseks on see, et mittekohanevate perfektsionistide halvasti reguleerunud afekt on seotud pigem afekti kõrgema intensiivsuse kui madalama regulatsioonioskusega. Ehkki enesekohastest küsimustikest selgus, et võrreldes kohanevate perfektsionistidega raporteerivad mittekohanevad perfektsionistid ümberhindamist vähem, ei kajastanud see eksperimendi tulemustes. Üks võimalikke selgitusi on, et kuna mittekohanevatel perfektsionistidel jääb emotsioon kõrgeks ka pärast ümberhindamist, siis ei näe nad selle efektiivsust ja kasutavad seda harvem. Teine põhjus võib peituda selles, et eksperimendis aitas olukorda ümber hinnata instruktsioon, mis võiks tähendada seda, et läbi juhendamise on mittekohanevaid perfektsioniste võimalik suunata kasutama funktsionaalsemaid emotsiooniregulatsiooni strateegiad.

Kasutatud kirjandus

- Aldea, M. A., & Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology, 53*(4), 498.
- Aluoja, A., Shlik, J., Vasar, V., Luuk, K., Leinsalu, M. (1999). Development and psychometric properties of the Emotional State Questionnaire, a self-report questionnaire for depression and anxiety. *Nord J Psychiatry, 53*, 43–449.
- Ashby, J. S., Noble, C. L., & Gnilka, P. B. (2012). Multidimensional perfectionism, depression, and satisfaction with life: Differences among perfectionists and tests of a stress-mediation model. *Journal of College Counseling, 15*(2), 130–143.
- Blankstein, K. R., Dunkley, D. M., & Wilson, J. (2008). Evaluative concerns and personal standards perfectionism: Self-esteem as a mediator and moderator of relations with personal and academic needs and estimated GPA. *Current Psychology, 27*(1), 29–61.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and individual differences, 36*(6), 1373–1385.
- Buhle, J. T., Silvers, J. A., Wager, T. D., Lopez, R., Onyemekwu, C., Kober, H., ... & Ochsner, K. N. (2014). Cognitive reappraisal of emotion: a meta-analysis of human neuroimaging studies. *Cerebral cortex, 24*(11), 2981–2990.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist script for self-defeat. *Psychology today, 34–52*.
- Campbell, D. J. (1982). Determinants of choice of goal difficulty level: A review of situational and personality influences. *Journal of Occupational Psychology, 55*(2), 79–95.
- Chang, E. C. (2000). Perfectionism as a predictor of positive and negative psychological outcomes: Examining a mediation model in younger and older adults. *Journal of Counseling psychology, 47*(1), 18.
- Chang, E. C., & Rand, K. L. (2000). Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Evidence for a specific diathesis–stress mechanism among college students. *Journal of counseling psychology, 47*(1), 129.
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment, 14*(3), 365–373.
- Dunkley, D. M., Solomon–Krakus, S., & Moroz, M. (2016). Personal standards and self-critical perfectionism and distress: Stress, coping, and perceived social support as mediators and moderators. In *Perfectionism, health, and well-being* (pp. 157–176). Springer, Cham.
- Egan, S. J., Piek, J. P., Dyck, M. J., & Rees, C. S. (2007). The role of dichotomous thinking and rigidity in perfectionism. *Behaviour research and therapy, 45*(8), 1813–1822.
- Elliot, A. J., Murayama, K., & Pekrun, R. (2011). A 3 × 2 achievement goal model. *Journal of educational psychology, 103*(3), 632.
- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. P. (2005). Perfectionism and neuroticism: A longitudinal study of specific vulnerability and diathesis–stress models. *Cognitive Therapy and Research, 29*(4), 463–478.
- Ferrari, J. R., & Mautz, W. T. (1997). Predicting perfectionism: Applying tests of rigidity. *Journal of clinical psychology, 53*(1), 1–6.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues.
- Frijda, N. H. (1993). The place of appraisal in emotion. *Cognition & Emotion, 7*(3–4), 357–387.

- Gallucci, N. T., Middleton, G., & Kline, A. (2000). Perfectionism and creative strivings. *The Journal of Creative Behavior*, 34(2), 135–141.
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2×2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 532–537.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41–54.
- Greenspon, T. S. (2000). “Healthy Perfectionism” is an Oxymoron!: Reflections on the Psychology of Perfectionism and the Sociology of Science. *Prufrock Journal*, 11(4), 197–208.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (Ed.). (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*, New York (WW Norton) 1950.
- Joy, S., & Hicks, S. (2004). The need to be different: Primary trait structure and impact on projective drawings. *Creativity Research Journal*, 16(2–3), 331–339.
- Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2001). Perfectionism, anxiety, and depression: Are the relationships independent?. *Cognitive Therapy and Research*, 25(3), 291–301.
- Khodarahimi, S. (2010). Perfectionism and five-big model of personality in an Iranian sample. *International Journal of Psychology and Counselling*, 2(4), 72–79.
- Konstabel, K., Lönnqvist, J. E., Leikas, S., Velazquez, R. G., Qin, H., Verkasalo, M., & Walkowitz, G. (2017). Measuring single constructs by single items: Constructing an even shorter version of the “Short Five” personality inventory. *PloS one*, 12(8).
- Liiv, M. (2020). Harjumuspärane emotsioonide regulatsiooni seosed isiksuse ja vaimse tervisega. *Uurimistööst psühholoogias*. Psühholoogia instituut: Tartu Ülikool.
- McLachlan, G., & Peel, D. (2000). *Finite mixture models*. New York, NY: Wiley.
- Moors, A. (2009). Theories of emotion causation: A review. *Cognition and emotion*, 23(4), 625–662.
- Moors, A., Ellsworth, P. C., Scherer, K. R., & Frijda, N. H. (2013). Appraisal theories of emotion: State of the art and future development. *Emotion Review*, 5(2), 119–124.
- Moser, J. S., Slane, J. D., Alexandra Burt, S., & Klump, K. L. (2012). Etiologic relationships between anxiety and dimensions of maladaptive perfectionism in young adult female twins. *Depression and anxiety*, 29(1), 47–53.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences*, 9(5), 242–249.
- Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A. C., Barchfeld, P., & Perry, R. P. (2011). Measuring emotions in students’ learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). *Contemporary educational psychology*, 36(1), 36–48.

- Pekrun, R., & Stephens, E. J. (2009). Goals, emotions, and emotion regulation: Perspectives of the control–value theory. *Human Development, 52*(6), 357–365.
- Prud'homme, J., Dunkley, D. M., Bernier, E., Berg, J. L., Gheleter, A., & Starrs, C. J. (2017). Specific perfectionism components predicting daily stress, coping, and negative affect six months and three years later. *Personality and Individual Differences, 111*, 134–138.
- Raio, C. M., Orederu, T. A., Palazzolo, L., Shurick, A. A., & Phelps, E. A. (2013). Cognitive emotion regulation fails the stress test. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 110*(37), 15139–15144.
- Rice, K. G., & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 47*(2), 238.
- Rice, K. G., & Preusser, K. J. (2002). The adaptive/maladaptive perfectionism scale. Measurement and evaluation in Counseling and Development, 34(4), 210.
- Richardson, C. M., Rice, K. G., & Devine, D. P. (2014). Perfectionism, emotion regulation, and the cortisol stress response. *Journal of Counseling Psychology, 61*(1), 110.
- Rosenberg, J., Beymer, P., Anderson, D., van Lissa, C. J., & Schmidt, J. (2019). tidyLPA: An R package to easily carry out Latent Profile Analysis (LPA) using open–source or commercial software. *Journal of Open Source Software, 4*(44), 978.
- Rudolph, S. G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational–Emotive & Cognitive–Behavior Therapy, 25*(4), 343–357.
- Saarniit, M. (2000). Estonian Multidimensional Perfectionism Scale: psychometric properties and relations to personality measures and general mental abilities. Bachelor Thesis. Department of Psychology, University of Tartu.
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical psychology review, 21*(6), 879–906.
- Sheppes, G., Catran, E., & Meiran, N. (2009). Reappraisal (but not distraction) is going to make you sweat: Physiological evidence for self–control effort. *International Journal of Psychophysiology, 71*(2), 91–96.
- Sheppes, G., & Gross, J. J. (2011). Is timing everything? Temporal considerations in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review, 15*(4), 319–331.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and evaluation in counseling and development, 34*(3), 130.
- Stairs, A. M., Smith, G. T., Zapolski, T. C., Combs, J. L., & Settles, R. E. (2012). Clarifying the construct of perfectionism. *Assessment, 1073191111411663*.
- Stoeber, Joachim (2018) The psychology of perfectionism: An introduction. In: Stoeber, Joachim, ed. The psychology of perfectionism: Theory, research, applications. Routledge, London, pp. 3–16.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review, 10*(4), 295–319.
- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and individual differences, 28*(5), 837–852.
- Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self–conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride.
- Terry–Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and individual differences, 18*(5), 663–668.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development, 59*(2-3), 25–52.

- Uusberg, A., Taxer, J. L., Yih, J., Uusberg, H., & Gross, J. J. (2019). Reappraising reappraisal. *Emotion Review, 11*(4), 267–282.
- Vachtel, I. (2011). Emotsioonide Regulatsiooni Raskuste Skaala konstrueerimine. Magistritöö psühholoogias. Psühholoogia instituut: Tartu Ülikool.
- Vuorre, M., & Bolger, N. (2018). Within–subject mediation analysis for experimental data in cognitive psychology and neuroscience. *Behavior research methods, 50*(5), 2125–2143.
- Wang, W., Li, J., Sun, G., Cheng, Z., & Zhang, X. A. (2017). Achievement goals and life satisfaction: the mediating role of perception of successful agency and the moderating role of emotion reappraisal. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 30*(1), 25.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology, 54*(6), 1063.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta–analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological bulletin, 138*(4), 775.

Lisad

Lisa 1. Vinjetid

Meisterlikkuse olukorraga seotud vinjetid

KOOL:

I pool: Kirjutad olulist esseed, millest sõltub kursuse lõpphinne. Su esseed on viimasel ajal läinud järjest paremaks ja sa soovid ennast taas ületada. Ühtäkki avastad, et essee peab olema poole pikem, kui sa seni arvasid. Tähtaeg on täna õhtul.

II pool: Oled essee tähtajaks ära esitanud, aga mõned kirjavead jäid tekstis parandamata.

TÖÖ:

I pool: Kirjutad olulist projektitaotlust, millest sõltub tähtsa projekti rahastus järgmiseks aastaks. Sinu projektitaotlused on viimasel ajal läinud järjest paremaks ja soovid ennast taas ületada. Ühtäkki avastad, et taotluse eelarve peab olema poole detailsem, kui sa seni arvasid. Tähtaeg on täna õhtul.

II pool: Oled taotluse tähtajaks ära esitanud, aga mõned ümardamisvead jäid eelarves parandamata.

HOBİ:

I pool: Tegeled fotograafiaga ja valmistad ette portfooliot konkursiks. Sinu töid on viimasel ajal järjest kõrgemalt hinnatud ja sa soovid ennast taas ületada. Ühtäkki avastad, et konkursitöö peab sisaldama poole rohkem fotosid, kui sa seni arvasid. Tähtaeg on täna õhtul.

II pool: Oled konkursitöö tähtajaks ära esitanud, aga mõned fotod jäid portfooliosse vales failiformaadis.

Tulemuse olukorraga seotud vinjetid

KOOL:

I pool: Kirjutad olulist esseed, millest sõltub kursuse lõpphinne. Kursuse edukaks lõpetamiseks pead saama essee hindeks vähemalt B. Ühtäkki avastad, et essee tähtaeg pole mitte ülehonne, nagu olid arvestanud, vaid täna õhtul. Hilinenud töid vastu ei võeta, pead kiirustama.

II pool: Esseed on hinnatud, sa said hindeks B.

TÖÖ:

I pool: Kirjutad olulist projektitaotlust. Rahastuse saamiseks pead saama vähemalt 8 palli 10st. Ühtäkki avastad, et taotluse tähtaeg pole mitte homme, nagu olid arvestanud, vaid täna õhtul. Hilinenud projekte vastu ei võeta, pead kiirustama.

II pool: Projektid on hinnatud, su projekti hinnati 8 palliga.

HOBİ:

I pool: Valmistud oluliseks suusavõistluseks, kus on mängus ka pääs meistrivõistlustele. Su hooaja parim aeg on alla 50 minuti ning meistrivõistlustele kvalifitseerumiseks pead tegema aja alla 60 minuti. Ühtäkki avastad, et oled suusad ette valmistanud ebasobiva määrdega. Start on poole tunni pärast, pead kiirustama.

II pool: Võistlus on lõppenud, su aeg on napilt alla 60 minuti.

Võistluslikkuse olukorraga seotud vinjetid

KOOL:

I pool: Peagi on algamas sisseastumisvestlus sinu unistuste erialale ülikoolis. Õppekohti on sel erialal väga vähe ja vestlusele on pääsenud rohkem inimesi, kui sa ootasid. Eelmine kandidaat tuleb vestluse ruumist välja ja käes on sinu kord.

II pool: Vestluse tulemused on selgunud ja sa pääsesid erialale pärast konkurendi loobumist.

TÖÖ:

I pool: Peagi on algamas töövestlus ametikohale, mida oled kaua ihaldanud. Tööle võetakse vaid mõned inimesed ja vestlusele on kutsutud rohkem kandidaate, kui sa ootasid. Eelmine kandidaat tuleb vestluse ruumist välja ja käes on sinu kord.

II pool: Töökonkursi tulemused on selgunud ja sulle pakutakse tööd pärast konkurendi loobumist.

HOBI:

I pool: Peagi on algamas ettelaulmine maineka koori liikmeks pääsemiseks. Uusi lauljaid võetakse vastu väga vähe ja ettelaulmisele on tulnud rohkem inimesi, kui sa ootasid. Eelmine laulja on lõpetanud ja käes on sinu kord.

II pool: Koorikatse tulemused on selgunud ja sind võetakse vastu pärast konkurendi loobumist.

Lisa 2. Juhend ümberhindamiseks

Järgmise sammuna kujutle palun, et sa soovid vähendada negatiivset või suurendada positiivset emotsiooni, mida see olukord sinus tekitas. Selleks proovi antud olukorrast teisiti mõelda. Võib-olla pole asjad päris nii halvad, nagu nad esmapilgul paistsid? Äkki on see olukord millekski kasulik?

Et olukorrast teisiti mõtlemise ideest paremini aru saada, kujuta ette, et lähed külla sõbrale, kes elab 5-ndal korrusel. Majas on lift, kuid täna on see rikkis. Esimese hooga võid sa tunda ärritust, et pead kiire ja mugava liftisõidu asemel väsitavast trepist üles ronima. Sa saad oma ärritust aga vähendada, kui mõtled olukorrast teisiti. Näiteks võid sa mõelda, et õnneks ei ela sõber veel kõrgemal kui 5. korrusel. Või et trepist ronimine on väike trenn, mis tuleb sulle kasuks.

Nüüd kujutle jälle seda olukorda, mida on kirjeldatud selle lehe alguses. Kuidas sa saaksid sellest olukorrast teisiti mõelda, et vähendada negatiivset või suurendada positiivset emotsiooni?

Võta 30 sekundit, et leida hea viis sellest olukorrast teisiti mõtlemiseks. Pane see paari lausega kirja.

Tänu sõnad

Sooviksin südamest tänada oma juhendajaid Andero ja Helen Uusbergi, kes on olnud asendamatuks edasiviivaks jõuks kogu töö valmimise vältel, pakkudes mulle nii julgustavaid sõnu, praktilisi nõuandeid kui konstruktiivset tagasisidet. Samuti sooviksin tänada oma peret, sõpru ja töökaaslast, kes on mind sellel teel toetanud, aga ka kõiki uuringus osalejaid oma panustatud aja eest.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Grete Miškinyte,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

“Emotsioonide tekkimise ja reguleerimise iseärasused mittekohaneva perfektsionismi puhul“,

mille juhendajateks on Andero Uusberg ja Helen Uusberg,

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi Dspace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3,0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Grete Miškinyte

18.05.20